

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma / sosiaalinen kuntoutus

Henriikka Forsman

MIELENTERVEYDEN KESKUSLIITON ISO KÄSI -HANKKEEN
VERTAISOHJAAJA- JA KOKEMUSKOULUTTAJAKOULUTUKSIIN
OSALLISTUNEIDEN KOKEMUKSIA

Opinnäytetyö 2012

TIIVISTELMÄ

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma

HENRIIKKA FORSMAN

Mielenterveyden Keskusliiton Iso Käsi -hankkeen
vertaisohjaaja- ja kokemuskouluttajakoulutuksiin
osallistuneiden kokemuksia

Opinnäytetyö

47 sivua + 1 liitesivu

Työnohjaaja

Pirjo Ojala

Marraskuu 2012

Avainsanat

Vertaistuki, Vertaisryhmä, Mielenterveyskuntoutuminen,
Ryhmätoiminta

Opinnäytetyössä kartoitetaan vertaisohjaaja ja kokemuskouluttajakoulutuksiin osallistuneiden henkilöiden kokemuksia koulutuksista. Koulutukset ovat Mielenterveyden Keskusliiton Iso Käsi -hankkeen myötä järjestettyjä. Tarkoituksena oli kartoittaa, miten henkilöt olivat kokeneet koulutukset, miten he ovat kokeneet niiden vaikuttavan omaan kuntoutumiseensa ja miten he ovat kokeneet niiden vaikuttavan vertaisohjaajana tai kokemuskouluttajana toimimiseen.

Opinnäytetyössä haastattelin kuutta henkilöä, jotka olivat osallistuneet koulutuksiin.

Tutkimusmenetelmänä käytettiin teemahaastattelua ja haastattelut suoritettiin elo-syyskuussa 2012. Aineiston sisällön analysoin.

Opinnäytetyön tulosten mukaan koulutukset on koettu kuntoutumista eteenpäin vievinä ja positiivisina kokemuksina. Koulutuksista on koettu saavan paljon omaan itseensä, omaan kuntoutumiseen ja vertaisohjaajana tai kokemuskouluttajana toimimiseen. Haastateltavat pitivät erittäin tärkeänä koulutusten jatkamista, kehittämistä ja mahdollisuutta lisäkoulutuksiin.

ABSTRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied sciences

Social Care

FORSMAN, HENRIIKKA

Experience of People Who Have Participated in Trainings
of Iso Käsi -Project of Finnish Central Association for
Mental Health

Bachelor's Thesis

46 pages + 1 page of appendices

Supervisor

Pirjo Ojala, Senior Lecturer

November 2012

Keywords

peer support, peer mentor, mental health rehabilitation,
group activities

The purpose of this study was to provide information about trainings of Finnish Central Association for Mental Health. The aim was to provide information about experiences of the ones who have participated in the trainings. Trainings were arranged by peer mentors and experience trainers.

The study is qualitative. Six people who had participated in the trainings were interviewed in November 2012. The method that was used was theme interviews.

According to the results, the trainings have been experienced rehabilitative. The ones, who had been interviewed, experienced that they had got a lot from the trainings to their own rehabilitation and trainings changed them to be more positive. They experienced also that they got a lot of information about peer mentoring and experience training. The interviewees experienced that it is very important that the trainings will continue and be developed. They also wanted some additional training.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1 JOHDANTO	6
2 MIELENTERVEYS KUNTOUTUMINEN	6
2.1 Mielenterveys ja mielenterveystyö	7
2.2 Mielenterveyskuntoutuminen	8
3 RYHMÄTOIMINTA	10
3.1 Ryhmä ja ryhmätoiminta	10
3.2 Ryhmä ja kuntoutuminen	11
4 VERTAISUUS JA VERTAISTUKI	11
4.1 Vertaistukiryhmät	12
4.2 Vertaistuki ja kuntoutuminen	13
5 MIELENTERVEYDEN KESKUSLIITTO	14
5.1 Mielenterveyden Keskusliiton toiminta	14
5.1.1 Vertaistuki ja oma-apuryhmät	15
5.1.2 Kokemuskouluttajat	16
6 ISO KÄSI -HANKE	16
6.1 Hankkeen kehittämistavoitteet	16
6.2 Hankkeen toteuttaminen	17
6.3 Vertais- ja kokemustietoon perustuvat koulutukset	17
6.3.1 Koulutusten sisällöt	18
6.3.2 Perusmoduuli	19
6.3.3 Jatkomoduuli	20
6.3.4 Kokemuskouluttajakurssi	21
7 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYS	22
8 OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUSMENETELMÄT	23

8.1 Teemahaastattelu	23
9 AINEISTON KÄSITTELY	24
10 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	25
10.1 Perus- ja jatkokurssin käyneet	26
10.1.1 Kuntoutuminen	27
10.1.2 Vertaisohjaajana toimiminen	29
10.1.3 Kehitysideat ja palaute	30
10.2 Kokemuskouluttajakoulutukset	32
10.2.1 Kuntoutuminen	33
10.2.2 Kokemuskouluttajana toimiminen	35
10.2.3 Kehitysideat ja palaute	36
11 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	37
11.1 Miten perus- ja jatkokursseille ja kokemuskouluttajakurssille osallistuneet ovat kokeneet kyseiset koulutukset	38
11.1.1 Miten ovat kokeneet kurssit oman kuntoutumisen näkökulmasta	38
11.1.2 Miten ovat kokeneet kurssit vertaisohjaajana/kokemuskouluttajana toimimisen kannalta	40
11.2 Kehitysideoita ja pohdintaa	42
11.3 Opinnäytetyön luotettavuus	43
11.4 Lopuksi	44
LÄHTEET	45
LIITTEET	47
Liite 1	47

1 JOHDANTO

Tein opinnäytetyöni Mielenterveyden Keskusliiton tilauksesta. Olen kiinnostunut mielenterveystyöstä ja halusin tehdä opinnäytetyön mielenterveyspuolelle. Halusin hyödyntää sosiaalisen kuntoutuksen suuntautumisvaihtoehtoa ja perehtyä enemmän niin mielenterveyskuntoutumiseen kuin hanke- ja järjestötoimintaan sekä vertaistukeen. Halusin aiheen, josta minulla olisi jo hieman tietoa ja voisin mennä syvemmälle tähän aiheeseen. Olemme tehneet opiskeluryhmäni kanssa aiemminkin yhteistyötä Mielenterveyden Keskusliiton kanssa, joten Keskusliiton kanssa työskentelyn jatkaminen tuntui luontevalta ja päätin kysyä heiltä aihetta opinnäytetyöhön.

Mielenterveyden Keskusliitolla on käynnissä Iso Käsi -kokemus- ja vertaistietoon perustuvan koulutuksen kehittämishanke. Hanke kestää vuoden 2012 loppuun. Opinnäytetyöni tarkoituksena on olla apuna Mielenterveyden Keskusliitolle, kun he tekevät Iso Käsi -hankkeesta loppuraporttia ja arvioivat hanketta. Opinnäytetyön tarkoituksena on olla apuna, kun selvitetään, onko Iso Käsi -hankkeen tavoitteet toteutuneet ja onko kokemus- ja vertaistietoon perustuvia koulutuksia pystytty kehittämään ja onko niitä tarvetta jatkaa. Tarkoituksena on myös auttaa uusien hankkeiden aloittamisessa ja suunnittelussa.

Opinnäytetyöni toteutan haastattelemalla henkilöitä, jotka ovat käyneet Iso Käsi – hankkeen koulutuksissa. Koulutukset käsittelevät kokemus- ja vertaistietoa. Tavoitteena on selvittää, miten koulutuksiin osallistuneet henkilöt ovat kokeneet kyseiset koulutukset.

Opinnäytetyön teoria koostuu mielenterveyskuntoutumisesta, ryhmätoiminnasta ja vertaistuesta. Nämä aihealueet liittyvät eniten koulutuksien sisältöön ja hankkeen periaatteisiin, ja ne kumpusivat esiin Iso Käsi -hankkeesta tehdystä väliraportista, jota käytin lähteenä hankekuvausta tehdessäni.

2 MIELENTERVEYS KUNTOUTUMINEN

Mielenterveys kuntoutumisen voi nähdä lisääntyvänä toimintakykynä, oireiden

vähentymisenä, sairastumisen hyväksymisenä ja selviytymisenä. Kuntoutuminen on tavoitteellinen prosessi, jonka aikana tapahtuu muutosta. Muutos tapahtuu asiantuntemuksen, ammattilaisten osaamisen ja vertaisten tuen avulla. Muutoksia tapahtuu kuntoutujan suhtautumistavoissa, toiminnassa, elämäntilanteessa ja ulkoisissa edellytyksissä. (Koskisuus 2007.)

Mielenterveyttä voi tukea pitämällä huolta ja välittämällä itsestään, muista ihmisistä ja elinympäristöstään. Sitä tukee myös luovuus, sosiaalisuus ja kulttuuri, sekä ekologinen ja taloudellinen tasapaino. (Henttinen, Ilja & Mattila 2009, 7–8.)

2.1 Mielenterveys ja mielenterveystyö

Terveys voidaan määritellä fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena hyvinvointina. Terveyttä ei määritellä vain sairauksien ja vammojen puuttumisena (WHO). Mielenterveydellä on oleellinen vaikutus terveyteen. Mielenterveys nähdään usein psyykkisiä toimintoja auttavana voimavarana. Käytännössä mielenterveyttä tarkastellaan ongelma- ja häiriönäkökulmasta. Terveen ja mielenterveydeltään häiriintyneen välille on usein vaikea laittaa rajaa. Tämä raja määritetään selvittämällä henkilön sosiaalista sopeutumista ja kykyä huolehtia itsestään. Sekä selvittämällä mielenterveyden häiriintymiseen viittaavien oireiden esiintymistä. Mielenterveyttä voidaan edistää muun muassa lisäämällä niiden tekijöiden hallintaa, jotka ylläpitävät terveyttä. Mielenterveyttä voidaan edistää myös toiminnalla, joka vahvistaa mielenterveyttä ja vähentämällä mielenterveyttä vahingoittavia tekijöitä. (Lehtonen & Lönnqvist 2009, 26–30.)

Mielenterveystyö sisältää mielenterveyden häiriöiden ehkäisyn, hoidon ja kuntoutuksen sekä mielenterveyden edistämisen. Mielenterveystyötä tekevät terveydenhuollon ja sosiaalipalveluiden työntekijöiden lisäksi muut hallinnon alat, kansalaisjärjestöt ja kansalaiset itse. Mielenterveystyö pyritään saamaan osaksi kunnallisia peruspalveluita. Tässä pyrkimyksessä ja sen onnistumisessa on erittäin suuria kuntakohtaisia eroja. Mielenterveystyön kansallisten kehittämishankkeiden merkitys onkin suuri ja tavoitteena on kehittää ehkäisevää työtä ja kriisipalveluita. (Lehtinen & Taipale 2005.)

Lainsäädäntö asettaa toimintaraamit mielenterveystyölle. Lainsäädännön perustana on vuonna 1990 asetettu mielenterveyslaki. Mielenterveyslain mukaan mielenterveystyöllä tarkoitetaan yksilön psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisuuden kasvun edistämistä, parantamista ja lievittämistä. Mielenterveyslain mukaan mielenterveystyöhön kuuluvat sosiaali- ja terveydenhuoltopalvelut sekä mielenterveyspalvelut, jotka annetaan lääketieteellisin perustein arvioitavan sairauden tai häiriön vuoksi. Mielenterveystyöhön kuuluu myös väestön elinolosuhteiden kehittäminen niin, että elinolosuhteet ennaltaehkäisevät mielenterveydenhäiriöiden syntyä, edistävät mielenterveystyötä ja tukevat mielenterveyspalveluiden järjestämistä. (Mielenterveyslaki 14.12.1990/1116.)

2.2 Mielenterveyskuntoutuminen

Kuntoutumistarpeen synnyttää usein jokin konkreettinen ongelma, kuten mielenterveysongelmat. Lähtökohtana on usein ihmisen oma kokemus siitä, etteivät hänen omat voimavaransa enään riitä jokapäiväisessä elämässä selviämiseen. (Kähäri-Wiik, Niemi & Rantanen 2006, 16–17.)

Kuntoutumista ei ole juuri tutkittu, Koskisuun mukaan (2004). Ne vähät tutkimukset, joita kuntoutumisen osalta on tehty, osoittavat, että mielenterveysongelmista kuntoutumiseen näyttäisi liittyvän monia yhteisiä tekijöitä yksilöllisyyden kanssa. Vaikka näitä tekijöitä voidaan määritellä eri tavalla, toistuvat samat teemat ja kysymykset kuitenkin tutkijasta riippumatta. Kuntoutuminen on jokaiselle yksilöllistä ja siihen vaikuttavat monet eri asiat ja tekijät. Kuntoutumisen keskeisenä tavoitteena pidetään yksilöllisen kuntoutumisen prosessin tukemista. Kuntoutumisen prosessin luonne tulee ymmärtää, jotta kuntoutumista voidaan tukea. (Koskisu 2004, 66–69.)

Yksilöllisen kuntoutumistarpeen lisäksi kuntoutumisen voi nähdä myös yhteisöllisenä tai yhteiskunnallisena kuntoutumistarpeena. Yhteiskunnan näkökulmasta on tärkeää, että kansalaisten toimintakyky ja sosiaalinen selvityminen

on sellaisella tasolla, että kansalaiset voivat hyvin ja ovat työkykyisiä ja yhteiskunnalle tuottavia. On siis tärkeää ylläpitää kansalaisten toimintakykyä. (Kähäri-Wiik, ym. 2006, 16–17.)

Kuntoutumiseen liittyy paljon sellaista, mitkä eivät liity hoito- ja kuntoutusjärjestelmään, mutta kuntoutujat ovat kokeneet nämä asiat omaa kuntoutumistaan tukeviksi ja arjessa selviytymistä lisääviksi. Nämä asiat koetaan myös erittäin merkittäviksi kuntoutumisen suhteen. Tällaisia asioita ovat esimerkiksi koti, liikunta, tavallinen arki, luonto, lukeminen ja käsitöiden tekeminen. Näitä asioita voisi nimittää arjen voimälähteiksi. Kuntoutujat usein pitävätkin arjessa selviytymistä oman vointinsa mittarina. (Koskisuus 2004, 86–88.)

Kuntoutuminen on kasvu- ja oppimisprosessi, jonka aikana kuntoutuja oppii elämään mahdollisimman tasapainoista arkea. Kuntoutuja kehittää itselleen kuntoutumisen aikana keinoja ja strategioita, jotka auttavat häntä selviytymään mahdollisimman hyvin jokapäiväisessä elämässä. Hän oppii hyväksymään elämäntilanteensa ja omat sairauden mukana tuomat rajoitteensa ja hän oppii myös elämään näiden rajoitteiden ja ongelmien kanssa. Kuntoutuessaan kuntoutuja oppii tekemään uusia suunnitelmia elämänsä varalle ja löytää uusia voimavaroja itsestään. Omalla motivaatiolla on tässä prosessissa erittäin suuri merkitys. Kuntoutuja saattaa olla niin vaikeassa tilanteessa, että usko omaan voimavaroihin ja selviämiseen on vähissä. Voimavarat ja aloitekyky tilanteen muuttamiseen saattavat olla hukassa. Tällöin tarvitaan tukea muilta ihmisiltä. Suureksi avuksi on koettu muilta samassa tilanteessa olevilta saatu vertaistuki. (Kähäri-Wiik ym. 2006, 18–20.)

Kuntoutumisen voi nähdä muutoksena itsessään, ajatuksissaan, asenteissaan, tunteissaan ja tavoissaan toimia. Se on sitä, mitä tekee itse oman elämänsä ja hyvinvointinsa hyväksi. (Lehto 2005, 20.)

Jari Koskisuus kertoo kirjassa Eri teitä perille (2004) Anna Schliffin kuvaavan omaa henkilökohtaista kuntoutumistaan seuraavanlaisesti:

”Se, että olen kuntoutunut tarkoittaa sisäistä rauhaa, onnellisuutta, mutkattomuutta suhteessa maailmaan ja toiveikkuutta. Se on kielteisten

kokemusteni hyödyntämistä, jotta voin kasvaa paremmaksi ihmiseksi. Se tarkoittaa sitä, etten pelkää sitä, kuka olen ja mitä tunnen. Se tarkoittaa positiivista riskien ja haasteiden ottamista elämässä. Se tarkoittaa sitä, ettei pelkää elää tätä hetkeä. Sen on itsensä tuntemista ja kyky olla se, mikä olen.” (Koskisu 2004, 66–67).

3 RYHMÄTOIMINTA

Ihmiselle on luontaista ja tuttua toimia erilaisissa ryhmissä. Vaikka se on tuttua, se ei aina ole helppoa. Ryhmä ottaa paljon, mutta myös antaa paljon. Ryhmässä voi kokea monenlaisia tuntemuksia ja kokemuksia itsestään, toisista ryhmäläisistä ja ympäristöstään. Ryhmässä voi oppia kuuntelemaan muita ja ilmaisemaan itseään. Ryhmässä oppii myös huomioimaan ja ymmärtämään muita. (Kaukkila ym. 2011, 12.)

3.1 Ryhmä ja ryhmätoiminta

Ryhmiä on erilaisia laidasta laitaan, ja ihmiset toimivat monissa erilaisissa ryhmissä. Ryhmiä voidaan jaotella ja nimetä niiden rakenteen ja toiminnan tarkoituksen mukaan. On esimerkiksi suurryhmiä, pienryhmiä, avoimia ryhmiä, suljettuja ryhmiä ja täydentyviä ryhmiä. Sosiaalipsykologia on tarkastellut erityisesti pienryhmiä, jotka ovat yleisiä työelämässä ja harrastustoiminnassa. Ryhmiä voidaan jaotella myös tarkoituksen mukaan. Voi olla harrasteryhmiä, toiminnallisia ryhmiä, keskusteluryhmiä, vertaisryhmiä, hoidollisia ryhmiä ja sururyhmiä. (Kaukkila & Lehtonen 2011, 14–15.)

Hyvin toimivalla ryhmällä on monenlaisia ominaisuuksia. Ryhmäläisten kesken tulee vallita keskinäinen luottamus, ja kaikkien ryhmän jäsenten tulee tietää, mikä on ryhmän perustehtävä. Hyvin toimivassa ryhmässä on lupa ilmaista tunteita ja erimielisyyksiä ja niistä osataan puhua. Ryhmäläisten tulee myös kuunnella toisiaan ja antaa tukea toisilleen. Vuorovaikutus on avointa hyvässä ryhmässä ja yksilöllisyyttä arvostetaan. (Kaukkila ym. 2011, 13.)

3.2 Ryhmä ja kuntoutuminen

Ihmiselle on tärkeää kuulua johonkin ryhmään, jossa välitetään, pidetään toisista huolta ja jossa tulee hyväksytyksi omana itsenään. Monissa elämän vaikeissa vaiheissa ihmisten sen hetkiset sosiaaliset verkostot eivät välttämättä luo tarpeeksi turvallisuuden tunnetta tai mahdollisuutta tuoda omia näkemyksiä ja kokemuksia esiin. Tällöin ei sisäistä voiman tunnetta eli voimaantumisen kokemusta synny ja voi herätä tarve kuulua johonkin ryhmään. Parhaimmillaan hyvässä ryhmässä yhteisöllisyyden tunne rikastuttaa ja vahvistaa ja ryhmään kuuluminen antaa voimaa jatkaa elämässä eteenpäin. Ryhmä voi auttaa ihmistä ymmärtämään itseään ja omaa elämäänsä aikaisempaa paremmin. Ryhmä antaa jäsenilleen paljon positiivisia asioita, ryhmässä saa onnistumisen kokemuksia ja ryhmä antaa tunteen joukkoon kuulumisesta. (Sykäri 2009, 23–25.)

Ryhmissä kehittyvät ihmisen omaa arvoa kunnioittavat ihmissuhteet, joita psyykkisesti sairaan on vaikea muodostaa itsenäisesti, sillä he pelkäävät leimautumista ja syrjäytymistä. Ryhmän mahdollisuus sosiaalisen tuen tuottajana on siis erinomainen. (Mielenterveyden Keskusliitto 2010, 9–11.)

4 VERTAISUUS JA VERTAISTUKI

Vertaisuuden perustana ovat samankaltaiset kokemukset, joita jaetaan henkilöiden kanssa, jotka ovat kokeneet samaa elämänsä aikana. Mielenterveyskuntoutujien vertaisuus perustuu samanlaisiin ja samankaltaisiin kokemuksiin psyykkisen sairauden tuomista negatiivisista tunteista, kuten pelosta, tuskasta ja leimautumisen pelosta. Vertaisuus on vapaaehtoisuuteen perustuvaa, eikä se ole ammatillista toimintaa. Vertaisuus on perustana kokemusasiantuntijuudelle ja vertaisryhmille, joissa usein tarvitaan ammattilaisen tukea esimerkiksi vertaisryhmän ohjaamisessa. (Mielenterveyden Keskusliitto, vertaistuki 2011.)

Tutkimuksissa vertaistukea ja sosiaalista tukea tarkastellaan usein samassa yhteydessä. Vertaistuki nähdäänkin tällöin sosiaalisen tuen alakäsitteenä tai erityismuotona. Tässä erityismuodossa tuen antaja ja saaja ovat samankaltaisessa elämäntilanteessa. Kirjallisuudessa vertaistuki on määritelty sosiaalseksi tueksi,

joka perustuu kokemukselliseen tietoon. Tätä tukea annetaan ja saadaan samanlaisessa tilanteessa olevien henkilöiden välillä. (Jantunen 2008, 20–27.)

Vertaistuki on kokemusten ja ajatusten jakamista, saamista ja antamista henkilöiden välillä, jotka elävät samanlaisessa elämäntilanteessa tai ovat kokeneet samanlaisia asioita elämänsä aikana. Vertaistuen lähtökohtana on, että ihmiset kohtaavat arkisessa tilanteessa ja vaihtavat kokemuksia vastavuoroisesti. (Sykäri 2009, 21–22.) Ihmisten, jotka ovat käyneet samanlaisen elämäntilanteen läpi ja ovat kokeneet samankaltaisia tunteita, on helpompi ymmärtää ja hyväksyä toisensa ja auttaa toisiaan ongelmissaan. Selviytymistarinoilla, joita muilta kuntoutujilta ja vertaistukiryhmältä kuulee, on voimauttava merkitys, joka auttaa jaksamaan eteenpäin. Vertaistuki auttaa ymmärtämään mennyttä ja auttaa sitoutumaan nykyhetkeen. Se myös antaa toivoa tulevaisuuden suhteen. (Mielenterveyden Keskusliitto 2010, 9–11.)

4.1 Vertaistukiryhmät

Vertaistukiryhmät koostuvat vertaisista, joilla on samanlainen elämäntilanne tai samankaltaisia kokemuksia. Vertaistukiryhmissä on mahdollisuus antaa ja saada tukea ihmisiltä, joilla on samanlaisia kokemuksia. Ryhmät ovat niin kutsuttuja oma-apu -ryhmiä. Auttaminen ei välttämättä ole tarkoituksenhakuista, eikä tarkoituksena ole miettiä, kuka auttaa ketä ja miten. Apua ei tietoisesti tarjota, eikä sen saantia yleensä heti edes välttämättä huomaa. (Mielenterveyden Keskusliitto 2010, 9–11.)

Vertaistukiryhmät ovat Mielenterveyden Keskusliiton yksi tärkeimmistä toimintamuodoista ja lähtökohta toiminnalle. Mielenterveyden Keskusliitto onkin pyrkinyt tukemaan ja kehittämään vertaistukitoimintaa. Vertaistukiryhmien toiminnassa tärkeää on tasavertaisuus ja luottamuksellisuus. Ryhmän kaikkien jäsenten tulee tuntea itsensä tasavertaisiksi, ja myös ryhmänvetäjän tulisi olla tasavertainen ryhmän jäsenten kanssa. Vertaistukiryhmissä tuki ja tuen saanti lähtee ryhmän jäsenten ajankohtaisista ja henkilökohtaisista tarpeista sekä omista valinnoista. Tuki näissä ryhmissä perustuu siihen, että tiettyssä elämäntilanteessa olleilla ja tiettyjä asioita kokeneilla vertaisilla on sellaista asiantuntemusta, jota

muulla tavalla ei ole saatavilla. Tämä asiantuntijuus on ainutlaatuista, ja sitä jaetaan vertaistukiryhmissä vertaisten kesken. (Mielenterveyden Keskusliitto 2010, 9–11.)

Mielenterveyden Keskusliiton vertaistukiryhmät ovat tavoitteellisia ryhmiä. Tavoitteelliset ryhmät toimivat tietoisesti ja yhteisen tavoitteen motivoimina. Ryhmissä on jäseniä viidestä kahdeksaan, ja niissä voidaan käsitellä kaikenlaisia asioita kuntoutumisesta yhteiskunnallisiin asioihin. Ryhmät voivat olla myös toiminnallisia ryhmiä, joissa voidaan esimerkiksi harrastaa liikuntaa, opiskella kieliä tai tehdä ruokaa. Ryhmät voivat olla avoimia tai suljettuja. Avoimiin ryhmiin uudet jäsenet voivat liittyä missä vaiheessa tahansa, ja kaikki ovat tervetulleita. Suljetuissa ryhmissä jäsenet pysyvät samana koko ryhmän kokoontumisten ajan. Kestoltaan ryhmät ovat jatkuvia tai määräaikaisia. Ryhmän tarkoitus ja yhteinen motivaatio määrittää ryhmän muodon ja kestoajan. Ryhmään osallistuakseen ei tarvita minkäänlaista diagnoosia tai lääkärin lähetettä, vaan jokainen voi osallistua ryhmään oman mielenkiintonsa ja motivaationsa mukaan. (Mielenterveyden Keskusliitto, vertaistuki 2011.)

4.2 Vertaistuki ja kuntoutuminen

Sosiaalinen tuki vaikuttaa olennaisesti ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Sosiaalinen tuki tarkoittaa niitä resursseja ja voimia, joita ihminen saa käyttöönsä ja löytää itsestään, kun hän on tekemisissä ja vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. On todettu, että sosiaalinen verkosto saattaa pienentyä jopa puoleen ensimmäisen sairaalajakson jälkeen ja useampien sairaalajaksojen jälkeen vielä paljon enemmän. (Mielenterveyden Keskusliitto 2010, 8–11.)

Vertaistukiryhmät ja vertaistuki mahdollistavat samassa tilanteessa olleiden kautta menneisyyden ymmärtämisen ja nykyhetkeen sitoutumisen. Vertaistuki antaa toiveikkuutta tulevan kohtaamiseen. Ahdistuneisuus ja pelon kokeminen lievittyy, kun saa jakaa kokemuksiaan muiden vertaisten kanssa. Vertaistuki tukee ja auttaa omaa kuntoutumista, mutta se mahdollistaa myös tuen ja avun antamisen muille kuntoutujille. (Mielenterveyden Keskusliitto 2010, 8–11.)

5 MIELENTERVEYDEN KESKUSLIITTO

Mielenterveyden keskusliitto on kansalaisjärjestö, joka on tarkoitettu mielenterveyskuntoutujille ja heidän läheisilleen. Se on perustettu heidän toimesta vuonna 1971. Liitto pyrkii lisäämään ihmisten tasavertaisuutta ja psyykkisten sairauksien ymmärtämistä ja hyväksymistä. (Mielenterveyden keskusliitto 2010.)

Tärkeimpänä tavoitteena mielenterveyden keskusliitolla on parantaa mielenterveysongelmien hoitoa sekä mielenterveysongelmista kuntoutumista. Mielenterveyspalvelujen kokonaisuus on kuntoutumisen edellytys, ja näihin palveluihin kuuluu asuminen, sosiaali- ja tukipalvelut ja riittävä taloudellinen turva. Lähtökohtana Mielenterveyden keskusliiton toiminnalle on, että oikeilla palveluilla voidaan kriiseihin puuttua jo alkuvaiheessa, jolloin voidaan estää kriisin pahentuminen kokonaan. (Mielenterveyden keskusliitto 2012.)

5.1 Mielenterveyden Keskusliiton toiminta

Mielenterveyden keskusliiton toiminnassa on yhdistetty kolme kuntoutumisen asiantuntijaa: ammattilaiset, kuntoutujat ja vertaiset. Kuntoutuja on oman elämänsä paras asiantuntija. Liitto vaikuttaa sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädäntöön, ja vaikutustoiminnan periaatteena on ihmisoikeuksien ja perusoikeuksien turvaaminen kaikille. (Mielenterveyden keskusliitto 2012.)

Mielenterveyden keskusliitolla on monenlaista toimintaa. Tietopalvelu Propellista saa neuvontaa kuntoutuspalveluista ja tietoa mielenterveyskuntoutujille tarkoitetuista lakisääteisistä etuuksista. Kuntoutuspuolella kehitetään mielenterveyskuntoutuksen uusia toimintamalleja sekä järjestetään kuntoutuskursseja hoidon ja kuntoutumisen tueksi. Turvasessa on toimintaa mielenterveyskuntoutujille, jotka tarvitsevat useita kertoja vuodessa sairaalahoitoa tai muuta erityistä tukea. Ammatillisen kuntoutumisen tukipisteessä on tavoitteena siirtyä työelämään tai opiskelijaelämään ja saada siihen tukea. Mielenterveyden keskusliitto järjestää myös erilaisia koulutuksia kuntoutujille ja eri alojen ammattilaisille. Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistyksissä toimii satoja vertaistukiryhmiä, joita kutsutaan myös oma-

apuryhmiksi. (Mielenterveyden keskusliitto 2012.)

Mielenterveyden keskusliitto ry on 1971 perustettu mielenterveyspotilaiden, -kuntoutujien, kuntoutuneiden ja heidän läheistensä itsenäinen kansalaisjärjestö. Siihen kuuluu 166 jäsenyhdistystä eri puolilla Suomea ja niiden kautta lähes 19 000 henkilöjäsentä. Liitto toimii mielenterveysyhdistysten kattojärjestönä ja liiton keskeisin tehtävä on tukea jäsenyhdistyksiä ja niiden toimintaa. Mielenterveyden keskusliitto on Euroopan suurin mielenterveysalan kansalaisjärjestö. (Mielenterveyden keskusliitto 2012.)

5.1.1 Vertaistuki ja oma-apuryhmät

Mielenterveyden keskusliiton ja sen jäsenyhdistysten vertaistukitoiminta on vapaaehtoisuuteen perustuvaa. Jäsenyhdistyksissä toimii satoja vertaistuki- ja oma-apuryhmiä. Lisäksi liiton toiminnan piirissä työskentelee omakohtaisen sairastumisen ja kuntoutumisen omaavia vapaaehtoistyöntekijöitä vertaisneuvojina, kuntoutuskurssien vertaisohjaajina, vertaistutoreina ja kokemuskouluttajina. Mielenterveyden keskusliitolla on pitkälinen kokemus vertaistuki- ja oma-apuryhmien ohjaajien kouluttamisesta. Koulutusmalleja on useita, ja koulutukset eroavat paljon sisällöllisesti ja laajuudeltaan toisistaan. (Mielenterveyden Keskusliitto 2012.)

Vertaistukiryhmissä on mahdollista saada ja antaa tukea ihmisiltä, jotka ovat samankaltaisessa elämänvaiheessa. He ovat voineet myös käydä samanlaisia kokemuksia läpi. Näitä vertaistukiryhmiä kutsutaan myös oma-apuryhmiksi. Vertaistukiryhmiä vetää vertaisohjaaja, jolla on myös mielenterveyskuntoutujatausta ja kokemuksia kuntoutumisesta, ja hän on käynyt läpi samankaltaisia elämäntilanteita kuin ryhmäläiset. Mielenterveyden keskusliitto kouluttaa näitä vertaisohjaajia omilla kursseillaan. Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistyksen alaisia vertaistukiryhmiä kokoontuu eri puolella maata. Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistysten toiminta perustuu hyvin vahvasti vertaistukeen ja vertaistukiryhmiin. Ryhmät eivät maksa mitään ja niiden vetäjät ovat vapaaehtoisia. (Mielenterveyden keskusliitto 2012.)

5.1.2 Kokemuskouluttajat

Kokemuskouluttajat ovat Mielenterveyden keskusliiton koulutuksissa koulutettuja henkilöitä, joilla on omakohtainen kokemus mielenterveyden häiriöön sairastumisesta ja siitä kuntoutumisesta ja selviämisestä.

Kokemuskouluttajakoulutuksen jälkeen voi toimia vertaisneuvojana ja kuntoutuskurssin vertaisohjaajana. Kokemuskouluttaja voi toimia erilaisissa opetus- ja koulutustehtävissä. Kokemuskouluttajat käyvät kertomassa omaa tarinaansa eri tahoille, kuten esimerkiksi oppilaitoksissa, kunnan kokouksissa, messuilla ja muissa tapahtumissa. Kokemuskouluttajat voivat olla mukana opettamassa ammattilaisille vuorovaikutustaitoja. Tulevat työntekijät voivat oppia heiltä, kuinka sairaus vaikuttaa mielenterveyshäiriöistä kärsiviin. (Mielenterveyden keskusliitto 2012.)

6 ISO KÄSI –HANKE

Iso käsi -hanke on Raha-automaattiyhdistyksen rahoittama ja Mielenterveyden Keskusliiton toteuttama valtakunnallinen hanke, joka on toteutettu 2008–2012. Hanke on nyt siis loppusuoralla. Sen tarkoituksena on ollut kehittää vertaistukeen ja kokemustietoon perustuvia koulutuksia. Hankkeen tavoitteena on nostaa esiin mielenterveyskuntoutujien ja mielenterveyspalvelujen käyttäjien hiljaista tietoa siitä, kuinka he itse ovat selviytyneet ja kuntoutuneet. Tavoitteena on myös lisätä mielenterveyskuntoutujien osallisuutta sekä monipuolistaa mielenterveyskuntoutujia tukevien työmuotojen kehittämistä. (Mielenterveyden Keskusliitto 19.2.2010.)

6.1 Hankkeen kehittämistavoitteet

Hankkeen kehittämistavoitteena on ollut luoda Mielenterveyden Keskusliitolle yhtenäinen vertais- ja kokemustietoon perustuva koulutusmalli ja ottaa se käyttöön. Hankkeen tarkoituksena on ollut luoda maanlaajuinen kokemuskouluttajien verkosto Mielenterveyden Keskusliiton ja sen jäsenyhdistysten käyttöön. (Mielenterveyden Keskusliitto 19.2.2010.)

Tavoitteena on ollut lisätä yhteistyötä sellaisten tahojen kanssa, joiden toiminnan piirissä on mielenterveyspotilaita ja -kuntoutujia, kuten esimerkiksi psykiatristen

sairaaloiden, psykiatrian poliklinikoiden ja eri mielenterveysyhdistysten kanssa. Lisäksi vertais- ja kokemustietoon perustuvan toiminnan arviointia on pyritty kehittämään. Projektin tavoitteena on ollut mielenterveyspalvelujen käyttäjien hiljaisen tiedon omasta kuntoutumisesta ja selviytymisestä esiin nostaminen koulutusten avulla. (Mielenterveyden Keskusliitto 19.2.2010.)

6.2 Hankkeen toteuttaminen

Hanke on toteutettu valtakunnallisesti ja toiminta on organisoitu alueellisesti Mielenterveyden keskusliiton aluekeskusten kautta. Kussakin aluekeskuksessa työskentelee kokemus- tai vertaiskouluttajataustan omaava koulutussuunnittelija-kouluttaja, joka kehittää ja koordinoi kokemus- ja vertaiskoulutusta omalla alueellaan. Aluekeskuksiin on perustettu myös kokemus- ja vertaiskoulutuksen kehittämisryhmät. Kehittämisryhmä on laatinut itselleen toimintasuunnitelman ja tuottaa kehittämistoiminnastaan myös kirjallista materiaalia, jota voidaan hyödyntää valtakunnallisesti Mielenterveyden keskusliiton toiminnassa ja julkaista hankkeen tuottamissa materiaaleissa. (Mielenterveyden Keskusliitto 19.2.2010.)

Projektin seuranta on toteutettu itsearviointimenetelmillä. Laadullinen seuranta on toteutettu empowerment-arviointimenetelmää hyödyntäen. Arvioinnin lähtökohtana on, että toiminnassa mukana olleet määrittelevät itse itselleen merkitykselliset ja voimaannuttavaksi kokemansa asiat, jotka otetaan arvioinnin lähtökohdaksi. (Mielenterveyden Keskusliitto 19.2.2010.)

6.3 Vertais- ja kokemustietoon perustuvat koulutukset

Iso käsi -hankkeessa kokemus- ja vertaistietoon perustuvaa koulutusta kehitetään niin että toteuttamistavat ja koulutusten sisältö muuttuvat aiemmin toteutetuista koulutuksista. Rakenteellisesti koulutus jaetaan erillisiin, mutta prosesseina eteneviin osioihin. Näitä koulutusmoduuleja on helppo liikutella ja toteuttaa lähellä osallistujia. Se mahdollistaa matalan osallistumiskynnyksen ja koulutuksen muokkauksen, jotta koulutuksista saa kaiken mahdollisen hyödyn irti. (Mielenterveyden Keskusliitto 19.2.2010.)

Koulutukset on jaettu joustavasti eteneviin moduuleihin. Koulutukset perustuvat kolmesta koulutusmoduulista, perus- jatko- ja kokemuskouluttajamoduulista. Kurssit käydään tuossa järjestyksessä. Koulutussisältöjä kehitetään oma-aputoiminnan ja aikaisempien kokemuskouluttajakoulutusten kokemusten pohjalta. Koulutuksissa korostetaan voimavara- ja ratkaisukeskeisen ajattelun tueksi kokemuksellisuutta, elämyksellisyyttä ja sosiokulttuurista innostamista.

(Mielenterveyden Keskusliitto 19.2.2010.)

Nämä koulutukset eli perus-, jatko- ja kokemuskouluttajamoduulit, ovat tarkoitettu mielenterveyskuntoutujille, jotka voivat olla Mielenterveyden Keskusliiton jäseniä, mutta myös muille mielenterveyskuntoutujille, jotka ovat siinä vaiheessa kuntoutumistaan että kokevat hyötyvän erilaisista koulutuksista. Koulutusten tarkoituksena on, että osallistuja voi suuntautua erilaisiin mielenterveysalan vertais- ja kokemustehtäviin. Tällaisia tehtäviä ovat esimerkiksi vertaistukiryhmän vetäjänä toimiminen, kokemuskouluttajana toimiminen ja oman tarinan kertominen. Tavoitteena on myös osallistujan kuntoutuksen tukeminen ja positiivisten kokemusten saaminen. Kaikilla näillä kursseilla on vielä omat tarkemmat tavoitteensa ja tarkoituksensa. (Collin 2012.)

6.3.1 Koulutusten sisällöt

Iso Käsi -hankkeen koulutusmoduulit, perus- jatko ja kokemuskouluttajamoduulit, pohjautuvat Trio hankkeeseen, joka on 2001–2005 Mielenterveyden Keskusliiton toteuttama ja Raha-automaattiyhdistyksen rahoittama vertaistuen kehittämishanke. Näitä moduuleja -perus, jatko ja kokemuskouluttajamoduuleja- järjestetään kolmessa eri aluekeskuksessa: Helsingin aluekeskuksessa, Turun aluekeskuksessa ja Kuopion aluekeskuksessa. (Mielenterveyden Keskusliitto 19.2.2010.)

Jokaisessa aluekeskuksessa on oma projektin vetäjä, joka toimii myös kurssien kouluttajana. Jokainen kouluttaja on omanlaisensa, joten koulutukset eroavat hieman, mutta sisällöllisesti ja tavoitteellisesti ne ovat samanlaisia. Opinnäytetyöni keskittyy Helsingin aluekeskuksen koulutuksiin. Kaikille kursseille on olemassa koulutus pohja, mutta se elää ja muttuu kurssilaisten ja kurssin vetäjien tarpeiden,

toiveiden, tavoitteiden ja jaksamisen myötä. Jokaisen kurssin alussa tehdään tavoitteet, jotka ovat seinällä esillä koko kurssin ajan, Tavoitteita voi ottaa seinältä pois tai lisätä sinne kurssin edetessä, tarpeen mukaan. Tavoitteet luodaan niin, että jokainen miettii ensin yksin tavoitteita ja toiveita. Sen jälkeen muodostetaan pienryhmät, joissa jokainen tuo omat tavoitteensa ja toiveensa esille ja niistä keskustellaan. Sen jälkeen ne kootaan fläppitauluille. Tavoitteet ja toiveet näkyvät koko ajan kaikille, näin kouluttajakin voi noukkia sieltä olennaisimmat ja tavoitelluimmat aiheet. (Collin 2012.)

Koulutuksissa toimitaan koko ajan ryhmässä ja tehdään erilaisia ryhmätöitä ja pienryhmätöitä. Koulutusryhmä toimii erittäin tiiviisti koko koulutuksen ajan, joten hyvän yhteishengen luominen on erittäin tärkeää. Kurssien ensimmäisenä päivänä pidetään paljon erilaisia ryhmäytymisleikkejä. Kaikkien, kurssilaisten ja kouluttajan, tulee olla samalla tasolla. Kouluttaja ei saa olla pomona muiden yläpuolella, vaan hänen tulee olla samalla tasolla kurssilaisten kanssa. Tämä toimintamalli toimii myös vertaistukiryhmissä. Tätä toteutetaan sillä tavalla, että kouluttaja ei luennoi kurssilaisille vaan keskustelut käydään hevoskenkämallissa, jolloin kaikki näkevät toisensa ja pystyvät käymään tasavertaista keskustelua. Kouluttaja alustaa tehtäviä ja niistä keskustellaan yhdessä ryhmän kanssa. (Collin 2012.)

Yhteisinä teemoina kaikilla kursseilla on jaksaminen ja oman olon tunnistaminen. Näitä aiheita painotetaan jokaisella kurssilla. Tämä on myös haasteena kouluttajalle, koska kaikki kurssilaiset ovat erilaisia ja kouluttajan tulee huomioida kaikkia ryhmän jäseniä ja kaikkien jaksamista ja voimavaroja. Kursseilla on usein hidas tempo, sillä niillä käydään läpi paljon uusia asioita ja tavataan uusia ihmisiä. Uudet sosiaaliset tilanteet ovat erittäin väsyttäviä ja energiaa vieviä. Päivät ovat tiivitä ja pitkiä ja aikaa vietetään koko ajan yhdessä ryhmänä. (Collin 2012.)

6.3.2 Perusmoduuli

Perusmoduuli on vapaaehtois- ja vertaistoiminnan peruskurssi, jossa keskeisenä näkökulmana on ryhmämuotoinen toiminta. Vertaistoiminnan perusmoduulin sisältö koostuu ryhmätoiminnan periaatteista ja aktiivisesta osallistumisesta ryhmässä.

Perusmoduulin tavoitteena on tarjota osallitujille turvallinen ja hyvä kokemus ryhmän jäsenenä olemisesta ja rohkaista heitä vastavuoroiseen vertaistukeen. (Collin 2012.)

Perusmoduuli käydään kursseista ensimmäisenä, ja se kestää neljä päivää. Kurssista on ilmoitus Internerissä, Mielenterveyden Keskusliiton sivuilla kohdassa, jossa kerrotaan koulutuksista, jonka kautta voi tehdä hakemuksen kurssille. Hakemusten perusteella kurssin vetäjä valitsee 12–16 kurssilaista. Kurssilla on yksi Mielenterveyden Keskusliiton projektivastaava, joka on kurssin kouluttaja ja hänen kanssaan kurssilla työskentelee yksi kokemuskouluttaja ja yksi harjoittelija, joka ei vielä ole kokemuskouluttaja, mutta joka on ollut jo vertaistukiryhmän vetäjänä. (Collin 2012.)

Kurssin alussa on erittäin tärkeää, että ryhmästä saadaan tiivis. Tämä tapahtuu useimmiten erilaisten ryhmäytymisleikkien avulla. Ryhmän muodostuminen ja ryhmään kuulumisen luo turvallisuuden tunteen kurssilaisille. Kurssin alussa myös käydään läpi kurssilaisten omat tavoitteet ja toiveet ja kurssin sisältö järjestetään näiden toiveiden mukaisesti. Kurssilla käsiteltäviä aiheita ovat pienryhmän vetäminen ja dynamiikka, ryhmän perustaminen, ryhmän kehittyminen, vertaisryhmän ohjaaminen, ryhmätoiminnan periaatteet ja jaksaminen. Perusmoduulin aikana myös aletaan puhua jo oman elämäntarinan tekemisestä, mutta sitä painotetaan enemmän seuraavilla kursseilla. Osa kurssilaisista kuitenkin saattaa alkaa työstämään omaa elämäntarinaansa. (Collin 2012.)

6.3.3 Jatkomoduuli

Jatkomoduuli eli jatkokurssi pidetään perusmoduulin jälkeen yleensä noin puolen vuoden kuluttua ja sekin kestää neljä päivää. Useimmiten perusmoduulista jatkomoduuliin jatkavat kaikki ryhmästä ja ryhmä pysyy samana, joitakin harvoja poikkeuksia on, jotka eivät jatka jatkomoduuliin. Kurssin alussa kirjataan taas kaikkien toiveet ja tavoitteet, joihin kurssi perustuu. Kurssilaiset ovat jo toivottavasti päässeet puolen vuoden aikana vetämään vertaistukiryhmiä. Heillä on kokemusta ja aiheet avautuvat heille aivan uudella tavalla. Kysymyksiä pohditaan ja käsitellään

paljon yhdessä ryhmänä. (Collin 2012.)

Jatkokurssilla tavoitteena on käsitellä kurssilaisten kokemuksia ja asioita, joita vertaistukiryhmissä on tapahtunut. Haastavat tilanteet on yksi tärkeä aihe. Tärkeä tavoite jatkomoduurilla on ääneen sanominen ja asioiden pohtiminen ja käsittely. Jatkomoduurin aikana myös harjoitellaan esiintymistä turvallisessa tutussa ryhmässä, jotta itsetunto ja itseluottamus kasvaisivat. Tämä luo itsevarmuutta ryhmänvetoon. Jatkomoduurin tärkeänä teemana on liikunta ja liikunnan vaikutus mielenterveyskuntoutumiseen. Tavoitteena on harrastaa kurssin aikana liikuntaa ja tehdä yhteisiä kävelylenkkejä. (Collin 2012.)

6.3.4 Kokemuskouluttajakurssi

Kokemuskouluttajakurssi on valtakunnallinen ja kaksiosainen. Osien välillä on kaksi kuukautta väliä. Koulutuksia on järjestetty vain kaksi. Kurssin vetäjät valitsivat kurssilaiset aiemman tuntemisen perusteella, perus- ja jatkokoulutukset käyneitä henkilöitä. Nämä henkilöt ovat olleet aktiivisia, toimineet ryhmän vetäjinä ja osallistuneet koulutuksiin avustajina. Kursseilla on kolme kouluttajaa.

Ensimmäisellä kurssilla oli 26 kurssilaista, mikä oli aivan liikaa, joten toiselle kurssille valittiin vähemmän, vain 14 kurssilaista. Kokemuskouluttajakurssin ensimmäisessä osiossa aloitetaan laatimaan omaa elämäntarinaa. Sen laatimisessa käydään läpi, mitä tulisi ottaa mukaan, ja miten tarina tulisi kertoa. Tähän käytetään apuna elämänjanatehtävää, jossa janalle merkitään elämässä tapahtuneita asioita ja tapahtumia. Tarkoituksena on hahmottaa elämä tarinana ja kokonaisuutena ongelmien luetteloinnin sijaan (Lehto 2005, 7). Oman elämäntarinan laatiminen on rankkaa, ja se nostattaa kaikissa tunteita, joten siihen tulee käyttää riittävästi aikaa. Kurssilla käydään myös läpi esiintymistä ja kikkoja hermostuneisuuteen ja jännityksen voittamiseen. Molemmissa järjestetyissä koulutuksissa on ollut näyttelijä puhumassa esiintymistaidoista ja antamassa vinkkejä esiintymiseen. Kurssilla käydään läpi mielenterveysongelmien esiintuomista mediassa ja kuinka aihetta tuotaisiin esille hyvin ja enemmän kaikkien tietoisuuteen. (Collin 2012.)

Ensimmäisen osan jälkeen on taukoa kaksi kuukautta, jolloin kaikki tekevät oman

elämäntarinansa ja valmistautuvat esittämään sen. Toisessa osassa tarinat käydään läpi yhdessä, ja kaikki saivat kommentoida ja antaa palautetta. Elämäntarinan tulisi olla 30–45 minuuttia pitkä, ja sen läpikäyminen on erittäin tärkeää. Toisella kokemuskouluttajakurssilla kurssilaiset pääsivät esittämään tarinansa Lahdessa terveys- ja sosiaalialan oppilaitoksen opiskelijoille. Tästä he saivat elämäntarinansa kertomisesta kokemusta ja rohkeutta jatkaa sen kertomista. (Collin 2012.)

Toisen osan jälkeen kokemuskouluttajien olisi tarkoitus toimia pienryhmienvetäjinä ja kouluttaa yhdistysten jäseniä vertaistukiryhmävetäjiksi. Tämä toimintamalli koetaan haasteeksi, koska tieto ei ole aina kulkenut yhdistysten hallituksille, joten he eivät ole osanneet käyttää kokemuskouluttajien osaamista hyväksi. Tätä toimintamallia pyritään kehittämään niin, että kokemuskouluttajat tulevaisuudessa kouluttaisivat yhdistysten sisällä lisää vertaistukiryhmän vetäjiä ja kokemuskouluttajia. Syksyllä 2012 on tarkoitus pitää tapaaminen Mielenterveyden Keskusliiton ja jäsenyhdistysten edustajien kesken. Tapaamisessa on tarkoitus avata, sitä mihin kokemuskouluttajia ja vertaisryhmän vetäjiä voidaan käyttää, mihin heitä tarvitaan ja mihin heitä voidaan hyödyntää. (Collin 2012.)

7 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYS

Opinnäytetyöni tavoitteena on kuvata, mitä Mielenterveyden Keskusliiton Iso Käsi -hankkeessa on tapahtunut ja millaisia kursseja sen myötä on järjestetty. Tutkin, miten kursseille osallistuneet ovat kokeneet koulutukset, miten he kokevat olevansa niistä hyötynneet ja ovatko he jatkaneet koulutusten jälkeen tehtävissä, joihin koulutukset kouluttavat.

Opinnäytetyöni tutkimuskysymys on:

1. Miten perus- ja jatkokursseille ja kokemuskouluttajakurssille osallistuneet ovat kokeneet kyseiset koulutukset?

Miten ovat kokeneet kurssit oman kuntoutumisen näkökulmasta?

Miten ovat kokeneet kurssit vertaisohjaajana ja kokemuskouluttajana toimimisen kannalta?

Mielenterveyden keskusliitto hyödyntää opinnäytetyöni tuloksista saatavaa tietoa esimerkiksi uusien hankkeiden aloittamiseen ja uusien kurssien suunnitteluun. Haastateltavien kokemuksista saatua tietoa käytetään kurssien kehittämiseen. Opinnäytetyöni on myös apuna Mielenterveyden keskusliitolle, kun he tekevät loppuraporttia Iso Käsi -hankkeesta. Tutkimuskysymykseen haen vastausta haastatteleamalla perus- ja jatkokurssien ja kokemuskouluttaja kurssin käyneitä henkilöitä.

8 OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUSMENETELMÄT

Opinnäytetyöhön valitsin kvalitatiivisen eli laadullisen lähestymisotteen, koska työssä tutkitaan kurssilaisten, kokemuksia ja omia tuntemuksia. Laadullisen tutkimuksen määrittelyssä korostuvat ihmisten näkemysten kuvaus sekä heidän kokemustensa, tulkintojensa, käsitystensä tai motivaationsa tutkiminen. Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on todellinen elämä ja sen kuvaaminen, eikä tätä todellisuutta voida laittaa pieniin osiin vaan sitä pitää tulkita monesta eri suunnasta. Laadullinen tutkimus sopii siis tutkimuskysymysteni tutkimiseen. Haastattelu on useimmiten kvalitatiivisen tutkimuksen päämenetelmänä ja ihminen tiedon lähteenä. Tämän perusteella pidin haastattelut teemahaastatteluina. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2003, 151–156, 191.)

8.1 Teemahaastattelu

Opinnäytetyötäni aloitellessa, haastatteluja suunnitellessa ja tutkimuksen tekemisen teorian perusteella valitsin, että pidän haastattelut teemahaastatteluina. Kysymykset on jaettu teemoihin ja teemojen alla on tarkempia kysymyksiä. Se antaa haastateltavalle vapauden puhua teemoihin liittyvistä asioista ja kertoa kokemuksistaan aidosti, mutta silti tarkentavilla kysymyksillä saa aihetta rajattua niin että saan vastauksen tutkimuskysymykseeni. Haastattelun kysymykset ja teemat nousivat Mielenterveyden Keskusliiton toiveista, tutkimuskysymyksistä ja teoreettisesta viitekehyksestä. Ennen varsinaisia haastatteluja tein yhden testihaastattelun, johon osallistui yksi vapaaehtoinen ulkopuolinen avustaja, jolla ei ollut kokemusta kyseisistä kursseista. Tarkoituksena oli varmistaa, että kysymykset

ovat ymmärrettäviä ja niihin on helppo vastata. Joitakin kysymyksiä muokkasinkin vielä testihaastattelun jälkeen. (Hirsjärvi, ym. 2003, 191–196 & Hirsjärvi & Hurme 2008.)

Opinnäytetyö muodostuu tehdyistä haastatteluista ja niistä saadusta aineistosta. Hankkeeseen kuuluvat peruskoulutus, jatkokoulutus ja kokemuskouluttajakoulutus. Koulutukset käydään tuossa järjestyksessä. Haastattelin kolmea henkilöä, jotka ovat käyneet perus- ja jatkokoulutukset, he ovat siis vertaistukiryhmän vetäjiä. Lisäksi haastattelin kolmea henkilöä, jotka ovat käyneet kaikki kolme koulutusta, he ovat siis kokemuskouluttajia. Kokemuskouluttajilta kysyin myös perus- ja jatkokoulutusten kysymykset, sillä kokemuskouluttajat ovat käyneet nuo kaikki kolme koulutusta. Perus- ja jatkokoulutusten kysymyksiin vastasi siis yhteensä kuusi henkilöä.

Haastateltavat valikoituvat Mielenterveyden Keskusliiton kautta. Tämä helpotti prosessia. Heillä oli tieto siitä, ketkä olisivat halukkaita osallistumaan ja kertomaan kokemuksistaan, kuntoutumisestaan ja elämästään avoimesti. Mielenterveyden Keskusliiton yhteyshenkilöni oli ilmoittanut haastateltaville alustavasti, että otan heihin yhteyttä ja kertonut opinnäytetyöstäni ja haastatteluista lyhyesti. Tämä valmisti haastateltavia yhteydenottooni, ja he tiesivät jo haastatteluista jonkin verran. Soitin haastateltavat läpi, kerroin lyhyesti haastatteluiden tarkoituksesta ja kysyin haastateltavalta, haluavatko he osallistua. Yksi henkilöistä kieltäytyi, joten hänen tilalleen sain uuden henkilön. Kaikki haastateltavat kokivat tärkeäksi saada osallistua haastatteluun.

Haastattelut pidettiin Mielenterveyden keskusliiton tiloissa. Haastattelut olivat melko tiiviitä, mutta niistä tuli paljon aineistoa. Haastattelut kestivät 20–30 minuuttia. Kokemuskouluttajien haastatteluissa meni pidempään, sillä kysymyksiäkin oli enemmän. Nauhotin haastattelut ja jokaisen haastattelun alussa varmistin haastateltavalta, että heille varmasti käy nauhoittaminen. Kaikki haastateltavat suostuivat nauhoitukseen.

9 AINEISTON KÄSITTELY

Haastatteluiden jälkeen aloitin aineiston käsittelyn. Aloitin järjestämällä kerätyn aineiston tiedon tallennusta varten litteroimalla eli kirjoittamalla haastattelut puhtaaksi sanasta sanaan. Tein tämän sen takia, ettei mitään olennaista pääse unohtumaan tai katoamaan haastatteluiden jälkeen. Litteroidut tekstit haastatteluista olivat 3–6 sivun mittaisia. Yhteensä kuudesta haastattelusta litteroituja sivuja tuli 21.

Litteroin aineiston vasta kun olin pitänyt kaikki haastattelut ja sen jälkeen aloitin aineiston analysoinnin. Aluksi järjestin aineiston tiiviiseen ja selkeään muotoon, kuitenkin niin, ettei siitä kadonnut mitään olennaista tai tärkeää. Järjestin aineiston teemojen mukaisesti selkeäksi, mielekkääksi ja yhtenäiseksi informaatioksi. (Ks. Hirsjärvi ym. 2003: 222.)

Tämän jälkeen purin jokaisen haastattelun erikseen ja jaoin vastaukset selkeästi teemojen alapuolella ja tarkentavien kysymysten alapuolelle. Sen jälkeen yhdistin kaikki haastattelut yhdeksi tiedostoksi teemojen ja tarkentavien kysymysten alapuolelle. Tällöin tekstiä jäi jäljelle 14 sivua.

Sen jälkeen käsittelin tiedon niin, että yhdistelin samanlaiset ja samankaltaiset kokemukset ja järjestin ne tarkentavien kysymysten alapuolelle sen mukaan, mitkä liittyivät toisiinsa. Etsin aineistosta samankaltaisuuksia ja sen lisäksi myös selviä poikkeavuuksia. Tähän käytin yliviihauskyniä ja kävin aina jokaisen kysymyksen erikseen läpi värittämällä samankaltaiset kokemukset ja toisistaan poikkeavat kokemukset. Tämän jälkeen aineistoa oli jäljellä 11 sivua, josta kirjoitin lopulliset tulokset. Kävin haastatteluista saadun aineiston niin läpi, että pilkoin sen pieniin osiin ja käsitteellistin sen ja sen jälkeen kasasin uudestaan loogiseksi kokonaisuudeksi. (Hirsjärvi & Hurme 2000: 149–150.)

10 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

Hain vastausta opinnäytetyöni tutkimuskysymykseen: miten koulutukseen osallistuneet ovat kokeneet mielenterveyden keskusliiton perus- ja jatkokurssit ja kokemuskouluttajakurssit. Miten ovat kokeneet ne oman kuntoutumisen

näkökulmasta ja miten ovat kokeneet vertaisohjaajana tai kokemuskouluttajana toimimisen näkökulmasta. Hain vastausta haastattelemalla henkilöitä, jotka ovat osallistuneet Iso Käsi -hankkeen tiimoilta pidettyihin koulutuksiin. Haastattelut pidin elo-syyskuussa 2012 Helsingissä, Mielenterveyden keskusliiton tiloissa Malmilla ja Ratakadulla. Haastateltavista kolme henkilöä olivat osallistuneet vain perus- ja jatkokurssille. Heistä yksi oli nainen ja kaksi miestä. Kolme haastateltavaa oli osallistunut perus- ja jatkokurssin lisäksi vielä kokemuskouluttajakurssille. Heistäkin yksi oli nainen ja kaksi miestä. Vastauksia sain siis kuudelta henkilöltä perus- ja jatkokurssin kysymyksiin ja kolmelta henkilöltä kokemuskouluttajakysymyksiin. Haastateltavat ovat mielenterveskuntoutujataustan omaavia, jotka ovat osallistuneet kyseisille kursseille ja ovat jo pitkällä kuntoutumisessaan. Haastattelujen tulokset kokosin niin, että erottelin perus- ja jatkokurssin vastaukset ja kokemuskouluttajakurssivastaukset. Lisäksi jaottelin vastaukset teemojen mukaan. Teemoja olivat kuntoutuminen ja vertaisohjaajana ja kokemuskouluttajana toimiminen.

10.1 Perus- ja jatkokurssin käyneet

Perus- ja jatkokurssit käyneet haastateltavat olivat haastattelujen mukaan erittäin tyytyväisiä koulutuksiin ja kokivat ne kuntoutumista eteenpäin vievinä hyvinä kokemuksina, jotka myös toivat paljon heidän elämiinsä ja omaan itseensä.

Motivaatio hakeutua koulutuksiin kumpusi kaikilta haastateltavilta eri suunnasta. Kaikilla yhteisenä motivaationa oli halu saada lisää tietoa mielenterveysasioista myös Mielenterveyden keskusliitolta tulevat kurssit, leirit ja koulutukset kiinnostivat kaikki aiheesta huolimatta.

Kaikilla ei ollut aiempaa kokemusta ryhmänohjaamisesta eikä vertaistukiryhmään kuulumisesta. He lähtivät kurssille avoimin mielin oppimaan uutta ja kokivat, että ryhmänohjaustaitoja on hyvä opiskella, koska kokemusta ryhmänohjauksesta ei ole. Haastateltavat, joilla oli jo kokemusta ryhmistä, lähtivät hakemaan lisää tietoa ja kokemusta. He alkoivat kiinnostua enemmän vertaisuudesta ja ryhmänvedosta omien tahojensa kautta, joita oli Mielenterveyden keskusliitto ja sen alaiset

jäsenyhdistykset sekä pääkaupunkiseudun psykiatrian poliklinikat.

Motivaationa kursseille lähtemiseen oli halu päästä ryhmänvetäjäksi, halu hyödyntää omia kokemuksia, omien kokemusten muille jakaminen, läheisten painostus ja hoitotahon suosittelu.

Peruskurssin jälkeen on puolen vuoden tauko ennen jatkokurssia. Kaikki haastateltavat toivat ilmi, että motivaatio jatkokurssille oli todella suuri. Tiedonjano oli kasvanut ja jatkokurssia ei maltettu odottaa. Kurssilaisten yhteishengen kerrottiin olleen niin hyvä, että kaikki odottivat jo toistensa näkemistä jatkokurssilla, mikä oli myös motivaationa jatkaa peruskurssilta jatkokurssille.

Yksi haastateltava oli sitä mieltä, että kurssit vastasivat täysin hänen odotuksiaan ja sai kaiken tiedon, mitä toivoikin saavansa ryhmänohjauksesta. Kursseilta kerrottiin saadun myös kokemusta vertaisryhmässä toimimisesta. Kahdella haastateltavalla ei ollut odotuksia kursseille ollenkaan vaan he lähtivät avoimin mielin oppimaan uutta ja suurin motivaatio nousi vasta kurssilla.

Neljä haastateltavista oli sitä mieltä, että kurssi ei vastannut heidän odotuksiaan, mutta yllätti positiivisesti ja odotukset ylittyivät paljon. He kertoivat, että kurssi ei vastannut heidän odotuksiaan, koska opetustapaa vierastettiin. Ryhmässä työstäminen oli uusi tapa työskennellä ja opiskella. Aluksi tämä koettiin jopa turhauttavaksi ja erittäin haasteelliseksi. Kurssin aikana haastateltavat kertoivat kuitenkin ymmärtäneensä, että tämä on sitä mitä vertaisryhmässäkin tapahtuu jaetaan tietoa mitä jokaisella on. Yksi haastateltava kuvasi asiaa näin:

”Kurssin aikana kuitenkin ymmärsi että tämä on just sitä mitä vertaisryhmässä tapahtuu, jaetaan tietoa mitä jokaisella oikeasti on eikä kukaan tule sanelemaan sitä ylhäältäpäin”

10.1.1 Kuntoutuminen

Haastateltavat kokivat vaikeaksi eritellä, mikä muutos oli tapahtunut minkäkin

kurssin ansiosta. Muutoksia kuitenkin koettiin tapahtuneen paljon koko prosessin aikana ja kaikki käydyt kurssit vaikuttivat paljon kuntoutumiseen vahvistavana tekijänä. Haastateltavien kertoman mukaan muutos on ollut hidasta, voimavarat ja muutokset löytyvät pikkuhiljaa ja oireet muuttuvat ajan kanssa.

Koulutuksen on koettu vaikuttavan kuntoutumiseen eri tasolla riippuen siitä, missä vaiheessa haastateltavien kuntoutuminen on ollut kurssien aikana. Haastatteluista tuli esiin, että he jotka olivat jo pidemmällä kuntoutumisessa kokivat kurssien antaneen enemmän voimavaroja ja pieniä uusia asioita, joita on vaikeampi huomata. Haastateltavilla, jotka eivät vielä olleet niin pitkällä kuntoutumisessa, oli kokemus siitä, että kurssit ovat vaikuttaneet vahvemmin koko kuntoutumisprosessiin ja vieneet koko prosessia huomattavasti eteenpäin.

Kaikkien haastateltavien mukaan koulutusten koettiin antavan paljon kuntoutumiselle ja vertaisohjaajana toimiminen koetaan tärkeäksi, kuntoutumista edistäväksi, vaativaksi ja vastuulliseksi. Koulutuksista saatiin tunne, että on hyödyksi tässä työssä ja se avittaa kuntoutumista.

Yksi haastateltava kertoi, että jo peruskurssin aikana hän koki tulevan muutosta vuorokausiryhtiin. Kurssien jälkeenkin oli motivoitunut heräämään aikaisin ja puuhastelemaan arkisia asioita, mitä ei ennen koulutusta tapahtunut. Kurssien jälkeen oireiden koettiin muuttuneen pikkuhiljaa positiivisemmiksi.

Haastateltavat kokivat erilaisia muutoksia itsessään kurssien aikana ja kurssien jälkeen. Suurin osa kertoi sosiaalisten taitojen parantuneen, ja se koettiin erittäin tärkeäksi muutokseksi. Kursseilta saatiin uusia ystäviä ja sen koettiin vievän kuntoutumista eteenpäin. Myös kurssilaisten samanlaiset kokemukset toivat tunteen, ettei ole yksin asian kanssa ja on muitakin, jotka ovat käyneet samoja asioita läpi ja he ovat niistä selviytyneet.

Haastateltavat kertoivat, että kokivat saaneensa itsevarmuutta ja itseluottamusta, kokivat aikuistuvansa ja saavansa itseluottamusta. Häpeän tunne lähti, ja he kertoivat alkaneensa hyväksyä itsensä.

Voimavaroina ja vahvuuksina haastateltavat kokivat rauhallisuuden lisääntymisen, kärsivällisyyden paranemisen, varmuuden lisääntymisen, jännityksestä eroon pääsemisen ja ein sanomaan oppimisen. Vertaisuuden vahvistuminen ja verkostoituminen koettiin myös voimavaroina.

Vahvuutena ja voimavarana kuvattiin myös sitä, kun aiemmin mikään ei ole oikein kiinnostanut. Nyt sai uuden mielenkiinnonkohteen, joka antoi energiaa tehdä muutakin. Myös muihin harrastuksiin tuli lähdettyä koulutusten jälkeen, mikä koettiin myös voimavaraksi.

10.1.2 Vertaisohjaajana toimiminen

Kursseilta koettiin saavan erilaisia voimavaroja ja ryhmänohjaustaitoja vertaisohjaajana toimimiseen. Kursseilta koettiin saavan osaamista, mitä ei koettu ammatilliseksi osaamiseksi vaan enemmänkin vertaisohjaaja osaamiseksi. Kurssien myötä alettiin ymmärtää ja hyväksyä erilaisuutta.

Sosiaalisten taitojen koettiin parantuvan ja haastateltavat oppivat ottamaan huomioon myös muita. Haastateltavista neljä kertoi, että kurssilla oppi, kuinka tärkeitä harrastukset ovat vertaisohjaajana toimimisen rinnalle. Sen koettiin antavan energiaa vertaisuuteen.

Haastateltavista useampi toi ilmi sen, että kurssien jälkeen olisi hyvä olla oma ryhmä vedettävänä. Tällä tavalla saisi kurseista kaiken parhaan mahdollisen hyödyn irti ja pääsisi harjoittelemaan opittuja taitoja. Haastateltavat kertoivat, etteivät kaikki olleet saaneet ryhmiä.

Haastateltavat kertoivat saaneensa tietoa ryhmänperusteista, ryhmädynamiikasta ja ryhmäsäännöistä. Tietojen koettiin auttavan ymmärtämään enemmän, miksi ryhmä käyttäytyy niin kuin käyttäytyy erilaisissa vaiheissa, ja näin ollen ryhmää vetäessäkin osaa varautua erilaisiin tilanteisiin.

Haastateltavat kertoivat kursseilla käsiteltävän sitä, miten ryhmää vedetään, millaisen ryhmän perustaa ja miten ja millaiseksi ryhmän muodostaa, ja näihin aiheisiin annettiin paljon vaihtoehtoja. Haastateltavat kertoivat saaneensa hyvän paketin ohjaajana toimiseen ja apua erilaisiin tilanteisiin, niin haastaviin kuin tavallisiinkin. Kursseilta koettiin, että saatiin varmuutta ryhmänohjaamiseen ja työkalut ryhmänohjaamiseen, mutta vasta ryhmiä pitäessä oppi sitten kaiken käytännössä.

Yhdeksi isoimmista opeista kolme haastateltavaa kokivat sen tiedon, että vertaistukiryhmää ei tarvitse vetää. Yksi haastateltavista kuvasi vertaistukiryhmää näin:

”Vertaistukiryhmä on sitä että ryhmä yhdessä tuottaa keskustelua ja keskustellaan yhdessä sovituista aiheista.”

Haastateltavat kertoivat, että ryhmänohjaajan tehtäviin kuuluu huolehtia esimerkiksi fyysisistä tiloista, pullakahveista, yhteydenpidosta ryhmäläisiin ja aikataulusta, ei niinkään itse ryhmän vetäminen.

Kaikki haastateltavat mainitsivat kurssien materiaalien olleen hyviä ja kokivat ne erittäin hyviksi, mielenkiintoisiksi ja opettavaisiksi. Päämateriaalina käytettiin Mielenterveyden keskusliiton Ryhmätoiminnan opasta 2010. Kaksi haastateltavaa toivoi, että olisi saanut enemmän oppimateriaalia, koska kursseilla tuli paljon tietoa vielä tämän lisäksi, mitä olisi voinut kirjoittaa, mutta aikataulu ei antanut periksi ja silloin ei olisi pystynyt keskittymään kuunteluun niin hyvin.

10.1.3 Kehitysideat ja palaute

Haastateltavat kertoivat ymmärtävänsä budjetin ja aikataulun aiheuttamat rajoitteet ja sen, että kaikkia ei vain voida huomioida yksilöllisesti, mutta kehitysehdotuksia ja palautetta heiltä kuitenkin tuli. Haastateltavat olivat erittäin tyytyväisiä kursseihin. Kehitys- ja muutosideoita sai heiltä kysellä kunnolla.

Aikataulun kurssilla sanottiin oleen hyvä. Aikataulu oli tiukka ja asiaa oli paljon, mutta haastateltavat kokivat kuitenkin, että se ei ollut liian tiukka. Kurssi pituudeltaan koettiin liian lyhyeksi. Asiaa olisi voitu käydä haastateltavien mielestä syvemmin. Kurssi koettiin kuitenkin raskaaksi, ja kurssin jälkeen haastateltavat kertoivat olevansa todella väsyneitä, joten loppujen lopuksi kaikki paitsi yksi haastateltavista oli sitä mieltä, että kurssi oli sopivan mittainen. Jos energiaa ja voimia olisi ollut enemmän olisi voinut olla yksi päivä enemmän, yhden haastateltavan mukaan. Neljä haastateltavaa mainitsi siitä, että jatkokurssilla olisi voinut olla enemmän aikaa keskusteluun ja kokemusten jakoon, kun kaikilla oli jo omaa kokemusta ryhmävetämisestä.

Sisällöllisesti kurssi koettiin hyväksi. Kolme haastateltavaa kertoi, että kurssien vetäjällä on tapa, ettei kerro etukäteen ohjelmaa. On vain runko, jossa sanotaan esimerkiksi: syödään, työskentelyä, työskentelyä. Sen käyttäminen oli selitetty niin, ettei kurssilaiset jännittäisi sitä, mitä seuraavaksi on tiedossa. Yksi haastateltava koki sen hyväksi asiaksi, mutta toivoi edes pientä tarkennusta työskentelyyn, esimerkiksi mikä aihe on kyseessä. Kaksi haastateltavaa kuitenkin koki tämän hyväksi jutuksi, koska silloin ei jännittänyt niin paljoa sitä, mitä seuraavaksi on.

Kaikki haastateltavat toivoivat lisäkoulutusta ja tapaamisia kurssien jälkeen. Toiveena olisi jonkinlainen lisäkoulutus, jossa kurssilaiset voisivat tavata taas uudestaan. Toiveena oli myös, että järjestettäisiin vertaisohjaajien päiviä, tapaamisia tai teemapäiviä.

Perus- ja jatkokurssilla koettiin hyväksi, että porukka pysyi samana. Sen koettiin helpottavan jatkokurssilla toimimista, kun oli tuttu porukka. Ei mennyt tutustumiseen aikaa ja tuttujen näkemistä odotettiin jo jatkokurssille mentäessä. Kaikki haastateltavat mainitsivat, että kurssilla oli todella hyvä ryhmähenki ja vertaisohjaajat olivat hyviä.

Yksi haastateltava mainitsi, että toiveena olisi, että vertaisohjaaja koulutukset saataisiin pysyväksi Mielenterveyden keskusliiton toiminnaksi, koska mielenterveysyhdistyksissä on kova tarve vertaisohjaajille. Kolme haastateltavista

myös mainitsi, että he ovat tyytyväisiä kun vertaisohjaajat saavat myös muita tehtäviä Mielenterveyden keskusliitolta ja kannustetaan lähtemään mukaan toimintaan. Haastateltavat kertoivat, että kursseilla sanottiin, että propelliin voi ottaa yhteyttä.

10.2 Kokemuskouluttajakoulutukset

Kokemuskouluttajakoulutukset koettiin voimaannuttaviksi koulutuksiksi, jotka olivat vieneet kuntoutumista eteenpäin. Muutoksen kuntoutujasta kokemuskouluttajaksi koettiin olevan hidas, mutta erittäin suuri. Oman tarinan kertomista pidetään tärkeänä ja vaikuttavana työnä ja haastateltavat kävivät kertomassa omia tarinoita erilaisissa paikoissa, jopa julkisuudessa.

Kaksi haastateltavista oli käynyt kurssit niin sanotussa väärässä järjestyksessä, ensin kokemuskouluttaja kurssin ja sitten vasta perus- ja jatkokurssin. He eivät kokeneet, että olisivat käyneet kurssit väärinpäin, sillä aiheet kursseilla olivat niin erilaisia. Ainoaksi eroksi he kertoivat, että perus- ja jatkokurssilla oli jo alettu käsitellä oman tarinan kertomista, joten heillä ei ollut siihen niin paljoa aikaa kuin olisi ollut, jos olisivat käyneet kurssit toisin päin.

Haastateltavien mukaan kurssille motivoi lähtemään mielenkiinto kokemuskouluttajuutta kohtaan. Kokemuskoulutajana toimiminen on erilaista kuin ryhmänohjaus. Kurssin on toivottu olevan kuntoutumista eteenpäin vievä ja sen antavan toisenlaista perspektiiviä asioihin. Yhdellä haastateltavista motivaationa jatkaa perus- ja jatkokurssin jälkeen on ollut oman tarinan kertominen ja se, että oppisi rajaamaan sen mielenkiintoiseksi.

Kokemuskouluttajakoulutuksen jälkeen haastateltavat kertoivat, että kokemuskouluttajahommia on kahdesta neljään vuodessa. Heidän mielestään niitä voisi olla enemmänkin. Kokemuskouluttajatehtävät on saatu Mielenterveyden keskusliiton tai sen alaisten jäsenyhdistysten kautta. Tällaisia tehtäviä kerrotaan esimerkiksi olleen eri yritysten virkistyspäivillä mielenterveydenongelmista puhuminen ja se, mitä stressi työssä voi pahimmillaan aiheuttaa, Heurekassa

mielenterveysongelmiin perustuvan näyttelyn kokoaminen ja oman tarinan kertominen eri oppilaitoksissa kuten ammattikoulussa, kuntatalolla kunnan päättäjille, pienemmissä kuntapäättäjien kokouksissa, terveyden ja hyvinvoinnin laitoksella, Lahdessa elokuvateatterissa ennen elokuvan alkua, Keravalla terveystalon ammattilaisille, mielenterveysmessuilla ja Iltalehdessä.

10.2.1 Kuntoutuminen

Haastateltavat kertoivat, että kuntoutuminen tapahtuu pikkuhiljaa kurssi kerrallaan. Kuntoutumisen kuvattiin olevan asioiden summa, eikä se johdu vain näistä kursseista, mutta niillä koettiin olevan suuri vaikutus kuntoutumiseen ja niiden koettiin auttavan toipumista ja vievän kuntoutumista eteenpäin. Ajan koettiin tekevän tehtävänsä ja olevan parantava tekijä. Masennuksen ja uupumuksen koettiin hellittävän pikkuhiljaa ja pahan olon hälvenevän.

Haastateltavat kokivat kaikki koulutukset kuntouttaviksi toimenpiteiksi ja niiden vievän kuntoutumista eteenpäin. Kokemuskouluttajakurssin koettiin auttavan jäsentämään omaa sairastumistaan, kokemusta sairastumisesta ja oppimaan ymmärtämään sairastumisen eri vaiheet. Yksi haastateltava kertoi kokeneensa, että jokaisella kurssilla tulee uusia ajatuksia ja kuntoutuminen etenee sitä kautta.

Sosiaalisten suhteiden koettiin kasvaneen kokemuskouluttajakurssilla. Muiden kurssilaisten tapaaminen ja asioiden jakaminen heidän kanssaan koettiin kuntoutumista eteenpäin vieväksi.

Yksi haastateltavista kertoi löytäneensä kurssien avulla omat kykynsä ja ymmärsi nyt olevansa hyvä kokemuskouluttajana, sitä kautta itsevarmuus kasvoi ja koki olevansa hyödyksi. Sen koettiin hyödyttävän kuntoutumista ja auttavan arjessa.

Haastateltavat kertoivat, että kursseilla käydään läpi kuntoutumiseen vaikuttavia voimaannuttavia asioita kuten esimerkiksi liikuntaa, lepopäivien hyötyä, lepäämisen vaikutusta ja ajanhallintaa. Näiden asioiden ymmärtäminen ja hyödyntäminen koettiin auttavan arjessa ja pitävän kuntoa yllä.

Kurssien aikana haastateltavat kertoivat kokeneensa ison muutoksen itsessään. Kursseille lähtiessä he kokivat olevansa täysin eri ihmisiä ja siitä on pikkuhiljaa edetty. Tämän koettiin vaikuttavan myös sosiaalisissa tilanteissa käyttäytymiseen. Kursseilta saatiin rohkeutta, halua ja mielenkiintoa hakeutua sosiaalisiin tilanteisiin.

Kursseilta koettiin saavan paljon voimavaroja ja vahvuuksia. Haastateltavat mainitsivat voimien lisääntymisen ja omien voimien säätelyn oppimisen. Kurssien aikana ja kurssien jälkeen huomattiin, että voimia onkin paljon enemmän kuin olisi uskonutkaan. Stressin sietokyvyn koettiin kasvavan kurssien aikana. Myös uudet sosiaalisuhteet ja uudet verkostot on koettiin todella suuriksi voimavaroiksi.

Haastateltavat kertoivat, että kursseilta ja kokemuskouluttajana toimimisesta on saatu valtavasti positiivista palautetta. Haastateltavat kertoivat, että se vie eteenpäin kokemuskouluttajana toimiessa ja kuntoutuessa. Kaksi haastateltavista koki kokemuskouluttajuuden tärkeänä harrastuksena, joka lisää voimavaroja.

Omaa tarinaa kertoessa koettiin, että jokaisella kerrontakerralla löytää pieniä tärkeitä asioita tarinasta ja kokee olevansa parempi kertoja. Haastateltavat kertoivat, että sitä kautta oma vahvuus ja uskallus on kasvanut ja kasvaa joka kertomiskerralla lisää.

Kaikki haastateltavat kokivat muutoksen kuntoutujasta kokemuskouluttajaksi todella suureksi. Kurssilta koettiin saavan kaikki työkalut kokemuskouluttajana toimimiseen. Kurssien myötä koettiin, että itsevarmuus on kasvanut, jaksaminen lisääntynyt aktiivisuuden myötä ja itsetuntemus lisääntynyt. Yksi haastateltava kuvasi olleensa ennen kursseja jopa ahdistunut, pelokas ja sosiaalisia tilanteita karteleva. Kursseilla hän koki muuttuneensa täysin ja nykyään hakeutuvansa sosiaalisiin tilanteisiin ja tarvitsevänsä niitä elämässä ja niiden tuovan voimia. Toinen haastateltava kuvaa muutosta näin:

”Polku ollut kivinen ja kuoppanen tie”

10.2.2 Kokemuskouluttajana toimiminen

Kokemuskouluttajana toimimiseen kurssin koettiin antavan paljon tietotaitoa. Opittiin, miten omaa tarinaa työstetään ja miten se kannattaa muodostaa. Myös esiintymisrohkeutta on koettiin saavan esiintymisharjoitusten kautta ja sitä kautta rohkeuden koettiin lisääntyvän ja esiintymisjännityksen vähentyneen.

Haastateltavat kertoivat, että oppivat kursseilla jäsentämään ja koostamaan omaa tarinaansa, he osaavat painottaa oikeita asioita ja rajata tarinaansa ottaen huomioon sen kenelle puhuvat. Haastateltavat kertoivat, että henkilölle, joka ei tiedä mitään mielenterveysongelmista, ovat jo perusasiat tärkeitä ja varsinkin omasta kokemuksesta kerrottuna. Toisille mielenterveyskuntoutujille ja ammattilaisille voi kertoa syvemmin ja henkilökohtaisemmin asioista. Esiintymisen ja palutteen myötä oppii lisää, mutta työkalut koettiin saavan kurssilta. Kursseilta koettiin saavan lisää rohkeutta puhua omasta tilanteesta ja elämästä avoimesti.

Kokemuskouluttajana toimimisesta on saatu pelkkää positiivista palautetta, ihmiset ovat kokeneet mielenkiintoiseksi kuulla elämätarinoita ja ovat kannustaneet jatkamaan. Haastateltavista yksi on huomannut, että kuuntelijat yleisesti ottaen kokevat ihmiskohtalot yleissivistävänä ja kiinnostavana asiana.

Kaksi haastateltavista kertoi, että henkilöiltä joilla ei ole mitään tietoa mielenterveyskuntoutujista, on saatu palautetta, että on ollut mielenkiintoista kuulla niin avoimesti ja vapaasti kerrottu tilanne: miten siihen jouduttiin, miten toimittiin ja millainen tilanne on nyt. Haastateltavat ovat huomanneet tarinoiden herättävän kysymyksiä ja lisäävän tietoisuutta mielenterveysongelmista. Kuulijat ovat kertoneet, että kun mielenterveysongelmista ja niiden seurauksista ei oikein tiedetä, niin ei aina ymmärretä, mitä ne voivat pahimmillaan olla, jo pelkästään työuupumus esimerkiksi. Kokemuskouluttajat tuovat tietoisuutta näistä asioista oman tarinansa kautta ja haastateltavat ovat huomanneet, että se koettaan mielenkiintoiseksi.

Haastateltavat kertoivat, että he ovat saaneet palautetta siitä, että tarinan kertoo ihminen joka näyttää siltä, ettei uskoisi heti hänellä olevan mielenterveysongelmia. Tämän koettiin herättävän huomiota ja mielenkiintoa. Sen koettiin herättävän myös

huolta siitä, että niin voi käydä kenelle tahansa. Haastateltavat kertoivat sen lisänsä kuulijoissa tietoisuutta ja mielenkiintoa mielenterveysasioihin, minkä koettiin aina olevan hyvä juttu. Mielenterveysasioista ei tiedetä haastateltavien mukaan vielä tarpeeksi.

10.2.3 Kehitysideat ja palaute

Budjetin ja aikataulun rajoitteet ymmärretään ja se, että kaikkia ei vain voida huomioda yksilöllisesti, mutta kehitys- ja muutostideoita ja palautetta silti nousi esille haastatteluissa.

Kaksi haastateltavista oli mennyt kurssit niin sanotusti väärässä järjestyksessä, eli ensin kokemuskouluttaja koulutuksen ja sen jälkeen vasta perus- ja jatkokurssit. Toinen heistä kokisi tärkeäksi, että ensin kävisi perus- ja jatkokurssit, koska niillä jo alettiin työstää omaa tarinaa ja harjoitella ryhmässä toimimista ja esiintymistä. Kovinkaan suurta merkitystä sillä ei koettu kuitenkaan olevan. Kokemuskouluttaja, joka oli käynyt kurssit niin sanotussa oikeassa järjestyksessä koki, että oli välttämätöntä käydä perus- ja jatkokurssit ensin. Hän kertoi, että niillä kursseilla oppi taitoja, joita tarvitsi kokemuskouluttajakurssilla.

Kurssin aikataulussa koettiin, että olisi voinut olla enemmän aikaa tarinan koostamiselle ja esiintymisen harjoittelulle. Kaikki haastateltavat kokivat, että esiintymistä ei voi ikinä harjoitella liikaa. Kurssien kestosta tuli melko ristiriitaisia mielipiteitä. Monet olivat sitä mieltä, että kurssilla oli tiukka aikataulu ja olisi voinut olla väljempi, mutta päiviä ei toivottu enempää koska oltiin niin poikki tämän neljän päivänkin jälkeen. Haastateltavat kokivat, että asioita käsiteltiin kaikki mitä tarvitsikin, joten loppujen lopuksi kesto koettiin hyväksi.

Haastateltavista yksi koki, että kokemuskouluttajia tarvitaan lisää. Hänen tietonsa mukaan suurinosa kurssin käyneistä ei välttämättä jatka kokemuskouluttajan tehtävissä kurssien jälkeen.

Kurssisisältöön toivottaisiin enemmän tietoa organisoitumuksesta ja siitä, miten

kokemuskouluttajat voisivat keskenään verkostoitua ja miten asiaa voitaisiin viedä yhdessä eteenpäin. Haastateltavista yksi mainitsi, että kokemuskouluttajat voisivat käydä enemmän kouluissa kertomassa omaa tarinaansa ja mielenterveysongelmista esimerkiksi terveystiedon tunneille. Verkostoitumiseen ja asian eteenpäin viemiseen toivottaisiin tukea myös Mielenterveyden keskusliitolta.

Yksi haastateltava toivoi kursseille lisää liikunnallisia harjoitteluja. Hän toivoi myös esimerkiksi liikkeen kautta heittäytymistä ja ääniharjoitteita. Hän koki, että ryhmänvetämisessä nämäkin asiat ovat tärkeitä.

Jokainen haastateltava toivoi jonkin näköistä lisä koulutusta aiheeseen liittyen, joko kokemuskoulutukseen tai ryhmänohjaamiseen, myös yhteistaapamiset muiden kanssa mainittiin jokaisessa haastattelussa. Yksi haastateltava toivoi, että ryhmiä kootessa pyritäisiin siihen, että kaikki ryhmäläiset olisivat lähes saman kuntoisia, jotta kaikki saisivat parhaimman hyödyn eikä joillekin kurssi olisi liikaa.

Kurssin jälkeen kaksi haastateltavaa toivoi, että kurssin käyneitä aktivoitaisiin enemmän, ettei kävisi niin ettei mitään olekaan tarjolla kurssien jälkeen.

Haastateltavat kokevat että, kaikki eivät välttämättä pysty itse aktivoimaan itseään. Mielenterveyden keskusliitolta toivotaan tukea ja jatkumoa kokemuskouluttajuuteen, tietoa, työtä ja informaatioita siitä, mitä alalla tapahtuu. Haastateltavat toivoivat myös kerääntymisiä ja kokoontumisia muiden kokemuskouluttajien kesken, jotta voitaisiin yhdessä kehittää ja miettiä kokemuskouluttaja toimintaa.

11 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli selvittää, miten Iso Käsi -hankkeen myötä järjestettyjen koulutusten, käyneet henkilöt ovat kokeneet kurssit. Tarkoituksena on selvittää, miten he ovat kokeneet ne oman kuntoutumisen näkökulmasta ja vertaisohjaajana tai kokemuskouluttajana toimimisen näkökulmasta. Opinnäytetyöni johtopäätökset tein peilaamalla haastatteluiden tuloksia kokoamaani teoriaan mielenterveyskuntoutumisesta, vertaistuesta ja ryhmätoiminnasta ja vertaamalla tuloksia Iso Käsi -hankkeen väliraportissa mainittuihin tavoitteisiin ja tarkoituksiin.

Etsin niistä yhteneväisyyksiä ja eroja. Tässä vaiheessa yhdistin kaikki kokemukset, perus- ja jatkokurssin sekä kokemuskouluttajakurssin käyneiden kokemukset, ja peilasin niitä kokonaisuutena teoriaan mielenterveyskuntoutumisesta, vertaistuesta ja ryhmätoiminnasta.

Opinnäytetyöni teoriaosuus ja Iso Käsi -hankkeen väliraportti tukivat hyvin haastatteluista saatuja tuloksia. Haastatteluista kävi ilmi, että kurssit oli pidetty juuri niin kuin oli suunniteltu ja sisältöön oltiin tyytyväisiä. Kurssien tavoitteet toteutuivat haastatteluiden mukaan ja kurssit koettiin kuntouttavina toimenpiteinä. Myös teoria tuki kurssilaisten kokemuksia.

11.1 Miten perus- ja jatkokursseille ja kokemuskouluttajakurssille osallistuneet ovat kokeneet kyseiset koulutukset?

Kursseille osallistuneet ovat kokeneet kurssit kuntouttavina toimenpiteinä, joista he ovat saaneet paljon hyviä ja voimaannuttavia kokemuksia, jokainen yksilöllisellä omalla tasollaan. Kurssien aikana on koettu tapahtuvan suuri muutos kuntoutujasta vertaisohjaajaksi tai kokemuskouluttajaksi. Kursseilta on myös koettu saavan tietotaitoa, vertaisohjaajana toimimiseen ja kokemuskoulutajana toimimiseen. Kaiken kaikkiaan kurssien on koettu antavan paljon omaan kuntoutumiseen, omaan elämään ja omaan itseensä ja vertaisohjaajana tai kokemuskouluttajana toimimiseen.

11.1.1 Miten ovat kokeneet kurssit oman kuntoutumisen näkökulmasta?

Niin kuin Koskisuun (2004) teoksessakin sanotaan, myös haastatteluista kävi ilmi, että kuntoutuminen on yksilöllistä. Jokainen haastateltava koki kurssit eri tavalla kuntouttaviksi ja jokainen koki, että kurssit toimivat kuntouttavina toimenpiteinä eri tavalla. Kaikki haastateltavat kuitenkin kokivat kurssien vaikuttaneen kuntoutumiseen positiivisesti vahvistavana tekijänä. Haastateltavat kertovat, että kokevat muutoksen olevan hidas, mutta oireet muuttuivat ajan kanssa positiivisemmiksi ja vähentyivät, mikä edesauttaa kuntoutumista Lehtosen ja Lönnqvistin (2009) mukaan.

Kähäri-Wiikin (2006) mukaan kuntoutuminen on kasvu projekti ja sen myötä aletaan ymmärtää ja hyväksyä elämäntilanteen ja sairauden mukana tuomia rajoitteita ja näiden asioiden kanssa opitaan elämään kuntoutumisen edetessä. Haastateltavat kertoivat kurssien auttavan heitä jäsentämään sairastumistaan ja sitä kautta lisäämään ymmärrystä sairastumisesta ja hyväksymään itsensä kuntoutujana. Haastateltavat kokivat myös häpeän tunteen vähentyneen hyväksymisen ja ymmärryksen myötä, samalla kun kokivat kuntoutumisen edenneen.

Sosiaaliset suhteet ja vertaistuki on koettu haastateltavien mukaan kuntoutumista edistäviksi asioiksi. Uudet sosiaaliset suhteet, muilta saatu vertaistuki ja ryhmätoiminta on koettu kuntouttavaksi ja voimaannuttavaksi. Kähäri-Wiik (2006) ja Lehtonen ym. (2009) toteavat myös teoksissaan sosiaalisen sopeutumisen, sosiaalisissa tilanteissa varmemmin toimimisen ja vertaistuen kuntoutumista edistäviksi tekijöiksi.

Mielenterveyden keskusliiton ryhmätoiminnan oppaan (2010) ja haastatteluista saadun tiedon mukaan selviytymistarinoilla, joita muilta kuntoutujilta ja vertaistukiryhmältä kuulee, on koettu olevan voimauttava merkitys, joka auttaa jaksamaan eteenpäin. Vertaistuki auttaa ymmärtämään mennyttä ja auttaa sitoutumaan nykyhetkeen. Se myös antaa toivoa tulevaisuuden suhteen. Ahdistuneisuuden ja pelon kokemisen on koettu lieventyneen, kun saa jakaa kokemuksiaan muiden vertaisten kanssa. Tätä tukee Mielenterveyden keskusliiton ryhmätoiminnan opas (2010). Vertaistuki tukee ja auttaa omaa kuntoutumista, mutta se mahdollistaa myös tuen ja avun antamisen muille kuntoutujille.

Kaukkilan, ym. (2011) mukaan ihmiselle on tärkeää tuntea kuuluvansa johonkin ryhmään. Kaukkilan ym. (2011) ja haastateltavien mukaan ryhmässä voi saada uusia kokemuksia ja tuntemuksia ja ryhmässä oppii kuuntelemaan, huomioimaan ja ymmärtämään muita ja ilmaisemaan itseään.

Kuntoutumisen edetessä ja vertaistuen ja ryhmätoiminnan kautta, löydetään usein uusia voimavaroja itsestään. Nämä voimavarat vievät kuntoutumisessa eteenpäin. Voimavaroja, joita on koettu saavan kursseilta, on ollut monia ja ne ovat olleet

jokaiselle yksilöllisiä, mutta samat teemat toistuivat useissa haastatteluisissa. Voimavaroja, joita haastateltavat olivat kokeneet kurseilta saaneensa olivat hyödyllisyyden tunne, itsevarmuuden lisääntyminen, itseluottamuksen lisääntyminen, omien kykyjen löytäminen, rauhallisuus, kärsivällisyys, varmuus, jännityksen väheneminen ja voimien lisääntyminen. Kähäri-Wiikin (2006) mukaan kuntoutumisen myötä löytää uusia voimavaroja itsestään ja voimavarat lisääntyvät. Voimavarojen ja omien kykyjen lisääntyessä myös toimintakyky lisääntyy ja arjessa selviytyminen vahvistuu, mikä vie kuntoutumista eteenpäin. Haastateltavat kertoivat kokeneensa juuri näin tapahtuneen kurssien aikana.

Lehtonen ym. (2009) kertovat teoksessaan, että mielenterveyttä vahvistaa mielekäs toiminta. Koskisuun (2004) mukaan arjen voimalähteet ja arjessa selviytyminen lisääntyy kuntoutumisen edetessä ja edes auttaa kuntoutumista. Haastateltavat kertoivat haastatteluisissa, että ovat kokeneet oppineensa kurssien myötä arjenhallinnan tärkeyden. He kokevat arkiset asiat kuten liikunnan, leppäämisen, harrastukset ja arkirytmien voimaannuttaviksi tekijöksi ja kokevat oppineensa tämän kurssien myötä. Merkityksellisellä tekemisellä arjessa ja itsensä merkitykselliseksi tuntemisella koetaan myös olevan kuntouttava vaikutus.

11.1.2 Miten ovat kokeneet kurssit vertaisohjaajana/kokemuskouluttajana toimimisen kannalta?

Kurseilta on koettu saavan paljon tietotaitoa, sosiaalisia taitoja ja voimavaroja vertaisohjaajana ja kokemuskouluttajana toimimiseen. Muutoksen on koettu olevan suuri kurssien välillä.

Iso Käsi -hankkeen väliraportissa (2010) mainitaan kurssien tavoitteena olleen ryhmän perusteiden hallitseminen, ryhmänohjaus varmuuden lisääminen ja oman tarinan työstämisen ja muodostamisen osaaminen. Haastateltavat kokevat saaneensa paljon tietoa ryhmänperustamisesta, ryhmädynamiikasta ja ryhmässätoimisesta ja oppimateriaalien koetaan olleen hyviä ja aiheen kattavia. Tiedon ja kursseilla harjoittelun kautta haastateltavat kertovat ryhmänohjaustaitojen lisääntyneen. Sosiaalisten taitojen koetaan vahvistuneen kurssien myötä, mikä luo varmuutta ohjaajana toimimiseen. Kurseilta on koettu saavan hyvät välineet vertaisohjaajana

toimimiseen.

Iso Käsi -hankkeen väliraportissa (2010) mainitaan, että kouluttaja ei saa olla pomona muiden yläpuolella, vaan hänen tulee olla samalla tasolla kurssilaisten kanssa. Myös Collinin haastattelussa (2012) painotettiin ryhmän yhdenvertaisuutta ja sitä ettei ryhmänohjaaja ole muiden yläpuolella. Haastateltavat kokivat yhdeksi tärkeimmäksi opiksi, ja vapauttavaksi ja voimaannuttavaksi tiedoksi sen, ettei ryhmää tarvitse ohjata vaan ryhmä kulkee eteenpäin keskustellen ja koko ryhmän ohjaamana. Väliraportissa (2010), Collinin haastattelussa (2012) ja haastattelujen tuloksissa tuli ilmi, että kursseilla käytettiin samaa käytäntöä, asioita työstettiin yhdessä ryhmänä, jaettiin opittua tietoa muille ja opittiin yhdessä uutta. Tämä koettiin hyväksi tavaksi oppia ja auttavan ryhmänohjaajana toimimisessa.

Sosiaaliset taidot, joita kursseilta on opittu, on koettu auttavan vertaisohjaajana ja kokemuskouluttajana toimimisessa. Haastateltavat kertoivat kokeneensa kurssien myötä oppineensa toimimaan ryhmän jäsenenä, ymmärtämään ja hyväksymään erilaisuutta, ottamaan huomioon muita, he ovat kokeneet saaneensa rohkeutta esiintyä ja kertoa omaa tarinaansa. Näiden ominaisuuksien koetaan auttavan vertaisohjaajana ja kokemuskouluttajana toimiessa. Näiden taitojen oppiminen mainittiin myös koulutusten tavoitteina Iso Käsi -hankkeen väliraportissa (2010).

Iso Käsi -hankkeen väliraportissa (2010) yhtenä tavoitteena on mainittu tietoisuuden lisääminen mielenterveysasioista. Haastateltavat, jotka ovat toimineet kokemuskouluttajina, kertovat saaneensa palautetta, jonka ovat kokeneet lisäävän tietoisuutta mielenterveysasioista. Haastateltavat kertoivat kuulijoiden kertoineen, että kun mielenterveysongelmista ja niiden seurauksista ei oikein tiedetä, niin ei aina ymmärretä, mitä ne voivat pahimmillaan olla. Kokemuskouluttajat tuovat tietoisuutta näistä asioista oman tarinansa kautta, ja haastateltavat ovat huomanneet, että se koetaan mielenkiintoiseksi.

Haastateltavat kertovat saaneensa pelkästään positiivista palautetta vertaisohjaajana ja kokemuskouluttajana toimimisestaan. Tämä koetaan hyvänä ja eteenpäin vievänä voimana. Sitä kautta koetaan, että aina opitaan uutta vertaisuudesta ja

kokemuskouluttajana toimimisesta.

11.2 Kehitysideoita ja pohdintaa

Haastateltavat kertoivat ymmärtävänsä budjetin ja aikataulun rajoitteet ja sen, että kaikkia ei vain voida huomioida yksilöllisesti, mutta kehitysideoita ja mietityttämään jääneitä asioita nousi haastatteluissa esille. Näitä asioita sai kaivella ja kysellä haastateltavilta melko paljon, sillä he olivat erittäin tyytyväisiä koulutuksiin.

Kurssien sisällöllisistä asioista tärkeimpänä esiin nousi, että monen haastateltavan mielestä kurssit olisivat voineet olla yhden päivän pidempiä. Asiaa oli todella paljon ja aikaa vähän. Päivien koettiin olevan välillä liian rankkoja. Yksi päivä lisää koulutuksiin voisi väljentää päiväkohtaista aikataulua, jolloin tahti hidastuisi.

Yksi haastateltava toivoi enemmän tietoa organisoitumisesta ja siitä, miten kokemuskouluttajat voisivat keskenään verkostoitua ja viedä yhdessä asiaa eteenpäin. He toivoivat myös enemmän tietoa siitä, mitä vertaisohjaaja ja kokemuskouluttaja alalla tapahtuu. Mielenterveyden keskusliitto voisi tukea enemmän vertaisohjaajia ja kokemuskouluttajia aloittamaan ja jatkamaan hommissa. Haastateltavat kokivat tarvitsevansa enemmän tukea Mielenterveyden keskusliitolta tai muilta vertaisohjaajilta ja kokemuskouluttajilta, että pääsisivät aktiivisemmin viemään asiaa eteenpäin. Vertaisohjaajia ja kokemuskouluttajia pitäisi enemmän ohjata ja aktivoida jatkamaan toimintaansa. Kahden haastateltavan mukaan kaikki eivät itse pysty aktivoimaan itseään, vaan he kaipaavat tukea.

Kaikille kursseille toivottiin jatkoa ja lisäkoulutusta. Toiveena oli myös vertaisohjaajienpäiviä, tapaamisia ja teemapäiviä. Nämä loisivat yhteishenkeä ja innostaisivat jatkamaan vertaisohjaaja ja kokemuskouluttaja hommissa pidempään. Samalla voisi jakaa tietoa muiden kanssa, mitä ovat tehneet ja mitä kautta saaneet tehtäviä. Tällä tavalla kaikki voisivat saada uusia ideoita jatkoon.

Vertaisohjaaja ja kokemuskouluttaja koulutuksia koettiin tarvittavan lisää ja ne haluttaisiin Mielenterveyden keskusliiton pysyväksi toiminnaksi. Haastateltavien

mukaan vertaisohjaajille ja kokemuskouluttajille on kova tarve.

11.3 Opinnäytetyön luotettavuus

Kaikissa tutkimuksissa tulee arvioida tehdyn tutkimuksen luotettavuutta.

Tutkimuksissa tulosten luotettavuus ja pätevyys vaihtelee usein huomattavasti. Kun tutkitaan tutkimuksen luotettavuutta, tutkitaan usein tutkimuksen reliaabelisuutta ja validiusuutta. Reliaabelius tarkoittaa sitä, ovatko tutkimuksen tulokset toistettavissa. Validius tarkoittaa sitä, pystytäänkö mittaamaan juuri sitä, mitä on tutkimuskysymyksenkin mukaan tarkoitus mitata. (Hirsjärvi ym. 2003, 213–215.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa, kuten myös opinnäytetyössäni, luotettavuutta on vaikea tutkia ja mitata, koska haastatteluista saatu tieto on tulkittavissa monella tavalla. Reliaabelius ja validius ei käy tässä tapauksessa luotettavuuden mittariksi. Kaikkien tutkimusten luotettavuutta kuitenkin tulee arvioida. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden osoittaa tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta ja tutkimuksen jokaisesta vaiheesta. (Hirsjärvi ym. 2003, 213–215.)

Luotettavuutta on hankala mitata myös sen takia, että tutkimus tulisi pystyä toistamaan niin, että saataisiin samat vastaukset jokaisella kerralla. Vastaukset voivat kuitenkin vaihtua, koska ne ovat mielipiteisiin ja kokemuksiin perustuvaa tietoa. Haastateltavat saattavat kokea asiat erilailla eri päivinä ja eri tunnetiloissa. (Hirsjärvi ym. 2003, 213–215.)

Opinnäytetyössäni pyrin luotettavuuteen kertomalla tarkkaan tutkimuksen toteuttamisesta ja tutkimuksen eri vaiheista. Olen kertonut selvästi ja totuudenmukaisesti kaikista vaiheista ja aineiston tuottamisesta. Kerroin myös tarkasti, kuinka luokittelin asiat, miten luokittelu syntyi ja luokittelun perusteet. Tulosten tulkinnassa kerroin tarkkaan, millä perusteilla esitän tulkintoja ja mihin perustan päätelmäni. Tällöin laadullisessa tutkimuksessa luotettavuus lisääntyy, mutta silti on mahdollisuus virhetulkintoille. (Hirsjärvi ym. 2003, 213–215.)

11.4 Lopuksi

Opinnäytetyöni avasi silmiä mielenterveyskuntoutujia koskevissa asioissa. Ryhmän, vertaistuen ja kokemuskouluttajien merkitys mielenterveyskuntoutujan kuntoutumisessa tuli esiin aivan uudessa merkityksessä haastattelujen kautta. Aikaisempaa kokemusta mielenterveyskuntoutumisesta minulla oli jo hieman, mutta opinnäytetyön kautta se syveni ja ryhmän, vertaistuen ja kokemuskouluttajuuden merkityksen ymmärtäminen kasvoi. Myös tutustuminen aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen ja tutkimuksiin toi uutta ammatillista näkemystä aihealueisiin ja syvensi tietoa.

Iso Käsi -hankkeen kursseille osallistuneiden haastattelut tukivat kirjallisuuden ja tutkimusten kertomaa, siitä mitä vertaistuki ja ryhmätoiminta voi parhaillaan olla. Haastatteltavien kertomukset omasta kuntoutumisestaan olivat koskettavia, ja niistä huokui selviytymisen ja hyvän olon tunne. Haastatteluista myös huokui se, miten paljon koulutukset ja vertaistuki oli antanut haastateltaville voimavaroja elämään. Tämä näkyi siinä, miten positiivisesti ja aidosti haastateltavat asioista kertoi.

Opinnäytetyön tekeminen auttoi minua ammatillisessa kehittämisessä opiskeluissa sosiaalialan ammattilaiseksi. Ammatillisuutta kehittivät esimerkiksi yhteistyö Mielenterveyden Keskusliiton kanssa, hanketyöskentelyyn tutustuminen sekä laaja perehtyminen mielenterveystyöhön, vertaistukeen ja ryhmätoimintaan. Ammatillisesti tärkeimmän kehityksen antoi mielenterveyskuntoutujien tapaaminen ja haastatteleminen. Haastateltavat tulivat mielellään kertomaan kokemuksistaan ja halusivat tuoda kokemuksensa julki, jotta voivat osallistua kurssien kehittämiseen.

Opinnäytetyön tulokset vastasivat tutkimuskysymykseen. Vaikka opinnäytetyössä haastattelin vain kuutta henkilöä, kertovat tulokset kuitenkin haastateltavien kokemusten kautta, miten tärkeitä koulutukset ovat. Kaikista haastatteluista tuli positiivisia, melko yhteneviä ja samoja asioita painottavia vastauksia. Opinnäytetyöstä saadut tiedot ovat käyttökelpoisia Mielenterveyden Keskusliitolle, jos heillä alkaa uusi hanke tai kun he suunnittelevat ja kehittävät koulutuksia.

Jatkossa olisi mielenkiintoista opinnäytetyönä tutkia syvemmin koulutuksiin

osallistuneiden kokemuksia. Lisäksi olisi mielenkiintoista tutkia järjestöjen kokemuksia, miten koulutukset auttavat heitä ja miten vertaistukiryhmäläiset kokevat vertaistukiryhmät. Olisi myös mielenkiintoista selvittää, miten kokemuskouluttajia voisi hyödyntää enemmän ja millaisissa tilanteissa. Esimerkiksi yksi haastateltava ehdotti kokemuskouluttajien osaksi ottamista yläasteen terveystiedon tunteja. Tämän lisäksi voisi selvittää, miten muuten kokemuskouluttajien osaamista voitaisiin hyödyntää vielä tehokkaammin ja millä keinoin niitä pystyttäisiin toteuttamaan.

LÄHTEET

Collin, K. 2012. Haastattelu koulutusten sisällöstä. Malmi: 16.5.2012.

Henttinen, K., Iija, A. & Mattila, E. 2009. Kuuntele minua –Mielenterveystyön käytännön menetelmiä. Hämeenlinna: Tammi.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2003. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Jantunen, E. 2008. Osalliseksi tuleminen – Masentuneiden vertaistukea jäsentävä substantiivinen teoria. Licensiaatintutkimus. Tampereen yliopisto.

Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2011. Ryhmästä enemmän, Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.

Koskisuu, J. 2004. Eri teitä perille – mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita Prima Oy.

Koskisuu, J. 2007. Näkökulmia kuntoutumiseen. Siteadmin kotisivut. Saatavissa: <trinity.siteadmin.fi/File.aspx?id=568944...Jari%20Koskisuu> [Viitattu 19.11.2012].

Kuitu, J. 2007. “Leikitkö mun kaa?” Opas ryhmänvetäjälle. Nuorisopalvelut. Vapaaajankeskus. Kuopio.

Kähäri-Wiik, K., Niemi, A. & Rantanen, A. 2006. Kuntoutuksella toimintakykyä. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Lehtinen, V. & Taipale, V. 2005. Mielenterveystyö ja psykiatrinen sairaanhoito. Duodecim. Terveyskirjaston kotisivuilta. Saatavissa: <http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00054>. [Viitattu 8.10.2012]

Lehto, M. 2005. Keinoja omaan kuntoutumiseen, vartaisohjaajan työkirja. Pori: Mielenterveyden Keskusliitto.

Lehtonen, J. & Lönnqvist J. 2009. Mielenterveys. Teoksessa Lönnqvist, J., Heikkinen, M., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T(toim.): Psykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Mielenterveyden Keskusliitto. 2010. Iso käsi: Kokemus- ja vertaistietoon perustuvan koulutuksen kehittämishanke: väliraportti 2008–2009. 19.12.2010.

Mielenterveyden Keskusliitto. 2010. Ryhmätoiminnan opas. Pori: Mielenterveyden Keskusliitto.

Mielenterveyslaki 14.12.1990/1116.

Mikkonen, I. 2009. Sairastuneen vertaistuki. Väitöskirja. Kuopion yliopisto.

Punamäki, R-L., Nieminen, P. & Kiviaho, M. 2008. Mieli ja terveys: ilon ja muutoksen psykologiaa. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.

Pöyhönen, E. 2003. Mielenterveyskuntoutujien klubitalo: Yhdessä kohti työelämää. Helsinki: Art-Print Oy.

Sykäri, S. 2009. Päihteet ja mielenterveys, opas vertaisryhmän ohjaajalle. Pori: Mielenterveyden Keskusliitto.

Vertaistuki. Mielenterveyden keskusliiton kotisivuilta. Saatavissa:

<<http://www.mtkl.fi/tietopankki/kuntoutuminen/vertaistuki/>>. [Viitattu 2.9.2012].

LIITTEET

Liite 1

Liite 1/1

Haastateltavat:

6 kpl perus- ja jatkokurssin käyneitä

3 kpl kokemuskouluttajakurssin käyneitä

Teemahaastattelurungot:

Teemahaastattelun teemat ovat lähtöisin Mtkl:n toiveista, väliraporteista ja teorialiedosta, jota olen koonnut. Lisäksi ajattelin laittaa vielä itselleni apukysymyksiä, joilla voin tarkentaa teemoja.

Perus- ja jatko:

KOULUTUS:

Yleiset kysymykset:

- Mitkä olivat motiivisi hakeutua koulutukseen?
- Vastasiko koulutus odotuksia?

KUNTOUTUMINEN:

Koulutusten vaikutus kurssilaisen kuntoutumiseen:

- Miten koulutus on vaikuttanut omaan kuntoutumiseesi?
- Millaisia muutoksia olet kokenut tapahtuneen itsessäsi näiden kurssien aikana ja jälkeen?
- Millaisia uusia voimavaroja ja vahvuuksia olet saanut?

VERTAISOHJAAJANA TOIMIMINEN:

Koulutuksen vaikutus vertaisohjaajana toimimiseen:

- Mitä voimavaroja olet saanut koulutuksesta vertaisohjaajana toimimiseen?
- Keskeisimmät koulutuksesta saadut tulokset/hyöty vertaisohjaajana toimimiseen?
- Kehitettävää

Kokemuskouluttaja

KOULUTUS:

Liite 2/1

Yleiset kysymykset:

- Mikä sai jatkamaan koulutusta perus- ja jatkokurssinjälkeen?
- Missä tehtävissä ja kenen tilaamina /lähettäminä olen toiminut kokemuskouluttajana?

KUNTOUTUMINEN:

Koulutuksen vaikutus kurssilaisen kuntoutumiseen:

- Miten koulutus on vaikuttanut omaan kuntoutumiseesi?

- Millaisia muutoksia olet kokenut tapahtuneen itsessäsi näiden kurssien aikana ja jälkeen?
- Millaisia uusia voimavaroja ja vahvuuksia olet saanut?
- Millainen on ollut muutos kuntoutujasta kokemuskouluttajaksi?

KOKEMUSKOULUTTAJANA TOIMIMINEN:

Koulutuksen vaikutus kokemuskouluttajana toimimiseen:

- Koulutuksen anti minulle kokemuskouluttajana?
- Kokemuskouluttajana toimiessa saatu palaute?
- Kehitettävää?